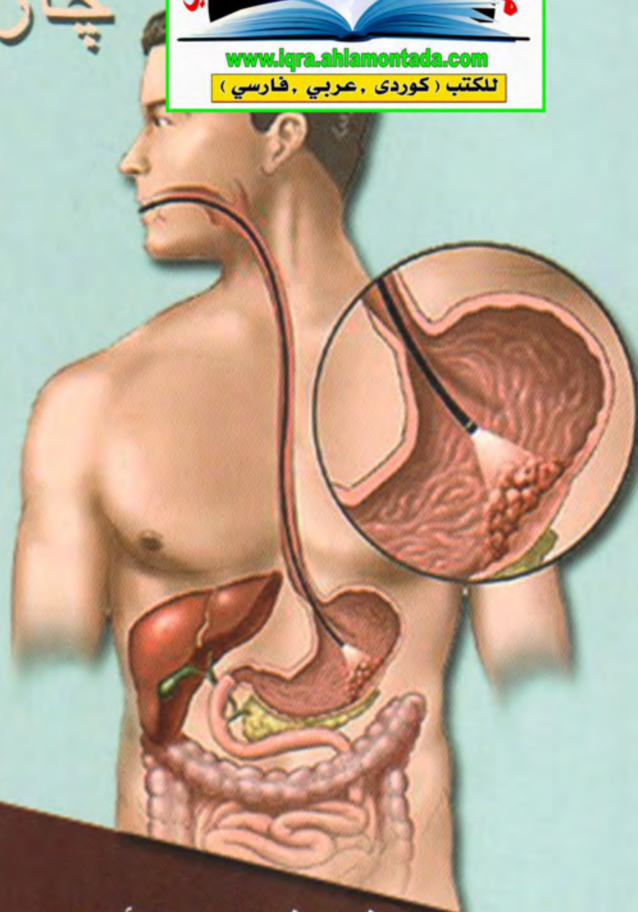
نەخۆشیەکانی گەدە و چارەسەرکردن











نوسینی: محسن ئەحمەدی

وەرگێڕانی: سەبری چاوشین خانۆ

2012

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



نەخۆشیەکانی گەدە
و
پارێزکردن

نوسینی: محسن ئەحمەدی
وەرگێڕانی: سەبری چاوشین خانۆ

٢٠١٢

ناوی کتێب: نەخۆشیەکانی گەدە و پارێزکردن

بـــابـــەت: تەندروستی

ســـاڵو شوێنی چاپ: هەولێر ٢٠١٢

نــــرخی: (٢٥٠٠) دینار

تیـــــراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن: بەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانەکان

ژمارەی سپاردنی (٢٥٣٣) ساڵی (٢٠١٢)ی پێدراوە



ئامادەین بۆ چاپ و بڵاوکردنەوەی

هەموو جۆرە بڵاوکراوە و پەرتووکێکی نووسەران

پرۆژەی چاپکردنی بەرهەمی نووسەرانی سۆران

بەناوی یەزدانی مەزن

دیاری بۆ/

ئەو کەسانەی کە بەدەست ئازاری گەدە دەناڵێنن و بەهیوای ئەوەش کە لەم ئازارە ڕزگارببن

پێرستی بابەتەکان

بەشی یەکەم: ئاشنایەتی لەگەڵ نەخۆشیەکانی گەدە

بەشی دووەم: بەرگرتن لە نەخۆشیەکانی گەدە

بەشی سێ یەم: چارەسەری نەخۆشیەکانی گەدە

پێشەکی

گەدە چەندین ئازاری هەیە هەندێك لەم ئازارانە زۆر سادەو ساکارن‌و بە ڕەچاو پەیرەوکردنی چەند دەستوری خۆراك خواردن بەئاسانی لادەبرێن. هەندێك لە گیروگرفتی گەدە زۆر سەختن. کە هۆکارێکی دیاریکراوی نی یە.

دەرمانی جیاوازو ڕژێمی جۆراوجۆری خۆراکیان بۆ پێشنیار کراوە کەچی بەم حاڵەش هێشتا لەبارەی چارەسەرکردن ڕایەکان یەکسان نین. هەندێك کەس لەسەر ئەم بڕوایەن کە دەکرێ ئەم نەخۆشیانەش بەهۆی پارێزکردن بەشێوەیەکی سروشتی چارەسەر بکرێن. بەڵام هەندێك کەسی تر دەڵێن کە بەدەرمانی سروشتی، تەنانەت ناتوانرێت پێشگیری لەم نەخۆشیانە بکرێت چ جای چارەسەرکردنیان.

ئەوەی ئاشکرایە ئەوەیە کە گۆڕانکاری لە ژیانی مرۆڤ بەدی هاتووە کە بوەتە هۆی زیادبوونی گیروگرفت‌و ئازارەکانی گەدە.

پاڵەپەستۆی تووڕەبوون، خواردنی خۆراك لە دۆخی نیگەرانی‌و بە پەلە، گۆڕانکاریەکانی پارێزکردن‌و.... هەرچەندە کە ئەمانە تەنیا هۆکاری نەخۆشیەکانی گەدە نین، بەڵام دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ لە بەدی هاتن یان زیادبوونی ئەم ئازارانەدا ببینن.

پارێزکردنی دروستو دابو نەریتی خۆراك خواردنی دروست دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگ لە پێشگرتنی ڕۆژبەڕۆژو ئازارەکانی گەدەدا هەبێت، ئازارەکانی سادەی گەدە بەهۆی دەستوراتی خۆراك خواردن بەشێوەیەکی تەواو لادەبرێن. هەڵبەت هەر ئەم ئازارە سادەی گەدە زیاترین ژمارەی نەخۆشیەکانی گەدە پێکدێنێت واتە زۆربەی ئەو کەسانەی کە دوچاری ئازاری گەدەن، نەخۆشیەکەیان لەجۆری ئازارەکانی سادەن کە بە ئاسانی دەتوانن لێی ڕزگار بن. بە دیوێکی ترەوە هەر ئەم ئازارە سادانە ئەگەر چارەسەر نەکرێن دەتوانن هۆکارێك بۆ نەخۆشیەکانی گەورەتر بن. لە نەخۆشیەکانی سەختی گەدەش، پارێزکردن زۆر گرنگە. لەوانەیە کە پارێزکردن نەتوانێت ئەم نەخۆشیانە چارەسەر بکات بەڵام لانی کەم دەتوانێ یارمەتی چارسەرکردن بدات یان لەبەر ئازارو ئێش نەخۆشی بکات.

ئەم کتێبە سەرەتا باس لە پێشگرتن لە نەخۆشیەکانی گەدە دەکاتو دابو نەریتی هەڵەی خۆراك خواردن کە دەبێتە هۆی ئازارەکانی گەدە شی دەکاتەوەو پاشان باس لە دەستوراتی خۆراك خواردن بۆ چارەسەرکردنی ئازارەکانی گەدە دەکاتو پاش ئەمە باس لە پارێزکردنو دەستوراتی خۆراك خواردن سەبارەت بە نەخۆشیەکانی گەدە دەکات. ئەم کتێبە تەنیا لایەنی ڕێنمایی کردنی



هەیە بۆیە ئەگەر دوچاری ناهاوسەنگیەکانی گەدەن حەتمەن سەردانی پزیشكو پسپۆڕانی خۆراك خواردن بكەنو ئەم كتێبە یان هەر كتێبێكی تر بەس نیە. لەم كتێبەدا كێشەكانی خۆراك خواردنو نازارەكانی گەدە باسكراوەو كێشەكانی تر باسكراوە یاخود بەشێوەی كورتكراو لە پێرست دا باسكراون.



بەشی یەکەم

ئاشنایەتی لەگەڵ نەخۆشیەکانی گەدە



جۆرەکانی نەخۆشی گەدە

لەم بەشەدا بەشێوەیەکی گشتی باس لە نەخۆشیەکانی گەدە دەکەینو شرۆڤەیەکی کەم لە بارەیان دەدرێت. ئەم بەشە بە مەبەستی ئاشنایی گشتی لەگەڵ ئەم نەخۆشیانەیەو گشت ئەم نەخۆشیانە لە بەشەکانی دوایی بەشێوەیەکی تەواو باس دەکرێن.

۱- سووتانەوەی سەری دڵ

ئەم نەخۆشیە بە یەکێك لە گیرو گرفتی گەورە ناودەنرێتو لە بنەڕەتدا گرێدراوە بە سورێنچك نەك گەدە. ئەو کاتەی کە ئەوەی لەناو گەدە دایە دەگەڕێتەوە ناو سورێنچك.هانی دەداتو دەبێتە هۆی بەد قورت دان، سووتانەوەی سنگ .بەد هەرسکردنو قرپ "قوڵقێنە" و.... ئەم نەخۆشیە هەندێك جار وەك نەخۆشی دڵ دەناسرێتو کەسەکە وا بیر دەکاتەوە کە تووشی نەخۆشی دڵ بووە. هەمدیسان هەندێك جار کەسەکە وا بیردەکاتەوە تووشی برینی گەدە بووە. ئەم نەخۆشیە لەکاتی سك پڕی بەهۆی پاڵەپەستۆی کۆرپەلە لەسەر گەدە بەشێوەیەکی ئاسایی بەدی دێت.

پەیڕەوكردنی چەند دەستوری سادەی خۆراك خواردن دەبێتە هۆی نەمانی ئەم نەخۆشیە لە زۆربەی كاتەكان.

٢- برینی گەدەو دوازدەگرێ

ترشەلۆكو ئەنزیمی گەدە لەسەر دیواری گەدە یان بەشی سەرەتای ڕیخۆڵە باریكە كە بە دوازدەگرێ دەناسرێ كاریگەری دەبێتو دەبێتە هۆی برینداری گەدە.

لەم نەخۆشیەدا نزیكەی ٢ تا ٣ كاتژمێر پاش خۆراك خواردن یان لە نیوی شەودا دەست پێدەكات، كاتی برسیەتی ژانەكە زۆر دەبێتو بە شێوەیەكی ئاسایی لەگەڵ خواردنی خۆراك ژانەكە ئارام دەبێتەوە، هەستكردن بە ژان لەم نەخۆشیەدا بەشێوەی دەورەیی یە. واتە پاش چەند ڕۆژ ژانەكە خۆی لەخۆیدا نامێنێتو پاش چەند ڕۆژ جارێكی تر دەست پێدەكاتەوە. دیاریكردنی ئەم نەخۆشیە لە ئەستۆی پزیشك دایە كە بە ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكانی جۆراوجۆر دیاری دەكات. هەرچەندە برینی گەدەو برینی دوازدەگرێ دوو نەخۆشی جیاوازن بەڵام چارەسەركردنی خۆراك خواردنی هەردووكیان هەر یەكە.

لەبارەی هۆیەکانو چارەسەریەکانی ئەم نەخۆشیە باسی جیاواز کراوە. بە دروستی دیار نەبووە کە پارێزکردن تا چ رادەیەك یارمەتی چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە دەدات. هەڵبەت دیاربووە کە دەستوراتی خۆراك خواردن دەتوانن ببنە کەمبونی ژانی ئەم نەخۆشیە. ئەو شتەی کە دیار نیە ئەمەیە کە ئایا پارێزکردن دەتوانێت کێشەکە بنبڕ بکات یان تەنیا ژانەکە دادەمرکێنێت.

۳- هەوکردنی گەدە

ژانی گەدە یان هەوکردنی گەدە کە ناوەکەی تری "گاستریت"ە، بۆ دوو جۆری دژوارو درێژخایەن پۆلێن دەکرێت. دژوار بەم واتایەیە کە جارێك بەدی دێتو پێشینەیەکی زۆری نیە، کەچی لە دۆخی درێژخایەن بە پێچەوانەی دۆخی دژوار پێشینەی هەیەو ماوەیەك دەبێت کە تاکەکە لەگەڵ ئەودا دەرگیرە.

هێمایەکانی ئەم نەخۆشیە بریتین لە هەستکردن بە ژان لە سەرەوەی گەدە، ترش کردن، هەستکردن بە پڕبوونی گەدە، هێڵنجو ڕشانەوە. هۆی جۆری دژواری ئەم نەخۆشیە زیاتر بۆ گیرو گرفتی خۆراك خواردن دەگەڕێتەوە. جۆری دژواری ئەم نەخۆشیە بە پارێزکردن چارەسەر دەکرێت جۆری درێژخایەن هۆکاری

جۆراوجۆری هەیە بەڵام زۆربەیان بۆ كێشەكانی خۆراك خواردن دەگەڕێتەوە بەهۆی پارێزكردن تا رادەیەكی زۆر دەكرێ پێشگیری لەجۆری درێژخایەن بكرێت یان چارەسەربكرێت.

٤- شێرپەنجەی گەدە

شێرپەنجەی گەدە دەبێتە هۆی كەمبوونی حەزو ئارەزووەكانی خواردن. كەمبوونی كێشی لەش‌و كەمبوونی چۆراوەكانی گەدە. لەوانەیە ببێتە هۆی قەپاتبوونی گەدەو لەوانەیە ناچار بن كە بە نەشتەرگەری گەدەكە دەربێنن. هەندێك جار تەنانەت پاش دەرهێنانی گەدە، نەخۆشی شێرپەنجە بنبڕ ناكرێت‌و نەخۆشەكە گیان لەدەست دەدات.

هۆی شێرپەنجەی گەدە بە دروستی دیارنەكراوە هەندێك كەس داب‌و نەریتەكانی خۆراك خواردن بە گرنگ نازانن، بەڵام لە ساڵەكانی ڕابردوو بایەخێكی تایبەت بە جۆری خواردن‌و شێوەی خۆراك خواردن لە بەدی هاتنی شێرپەنجە كراوە. بایەخ نەدان بە پارێزكردن لە نەخۆشیەكانی تری گەدە لەوانەیە ببێتە هۆی بەدی هاتنی شێرپەنجەی گەدە یان سورێنچك. بایەخ دان بە جۆری خواردن‌و داب‌و نەریتەكانی خواردن تارادەیەك لە شێرپەنجەی گەدە

پێشگیری دەکاتو بە بڕوای هەندێك کەس بە شێوەیەکی تەواو دەبێتە لەمپەر لەبەرامبەر تووشی کەسەکان بە شێرپەنجەی گەدە. لەکاتی توشبوون بە شێرپەنجەی گەدە شێوازێك هەیە کە بەبڕوای هەندێك لە تاکەکان دەتوانێت ببێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجەی گەدە ئەم شێوازە لە هەندێك کەس ئاکامێکی باشی هەبووە. بەهەر حاڵ خۆراك خواردنی دروست ڕۆڵێکی گرنگ لە شێرپەنجەی گەدەو چاکبوونەوەی هەیە.

٥- نەشتەرگەری گەدە

نەشتەرگەری گەدە بۆ دورینەوەی برینەکان یان هەڵگرتنی بەشێك لە گەدە یان گشت گەدە ئەنجام دەدرێت. پاش نەشتەرگەری تاماوەیەك نەخۆش پێویستی بە خۆراك خواردنی تایبەت هەیە. پاش ئەو ماوەیە بەپێی جۆری نەشتەرگەری هەندێك کێشە لە خۆراك خواردنو هەڵمژینو.... دێتە پێش کە ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خۆراك خواردنی ئەو تاکانە گۆڕانی بەسەر دابێت. کار کردن بەم چەشنی دەستوراتی خۆراك خواردن تارادەیەکی زۆر یارمەتی نەخۆش دەدات تا کێشەکانی خۆراك خواردنەکەی قەرەبوو بکاتەوە.

٦- دەرکەوتنی گەدە "فتق"

دەرکەوتنی گەدە یان فتقی هیاتوس بەم واتایەیە کە بەشێك لە گەدە لە دەربیچەی دیافراگم هاتۆتە دەرەوەو هاتۆتە سەرەوەو لەگەڵ سورێنچك هاوتەریب بووە. ئەم دۆخە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەربیچەی گەدە بکرێتەوەو ئەوەی تیایەتی بچێتە ناو سورێنچك‌و ببێتە هۆی پەیدابوونی سووتانەوەی سەری دڵ زیاترین هۆکاری ئەم مەسەلەیە گرێدراوە بە داب‌و نەریتی خۆراك خواردن‌و بە ڕەچاوکردنی ئەو کێشانە کێشەکە لادەبردرێت. هەڵبەت لەوانەیە ئەم ئازارە بەهۆی لاوازی دیافراگم بێت. بەم حاڵە ڕەچاوکردنی خاڵەکانی پارێزکردن‌و خۆراك خواردن لەم بارەیەوە تا رادەیەکی زۆر کێشەکە چارەسەر دەکات.

٧- بەدهەرسکردن "بەرسۆژ"

بەدهەرسکردن چەند هۆکارێکی هەیە. هەبوونی کێشە لە گەدە، ڕیخۆڵە، کێشەی زەرداو، زیادە ڕیخۆڵە "ئاپاندیس"، نەخۆشی شەکرەو.... دەتوانن ببنە هۆی بەد هەرسکردن. هەندێك لە داب‌و نەریتی خۆراك خواردن وەك خێرا خواردن، بەکارهێنانی خۆراکێکی



زۆر، خواردنی ناتەواو،خۆراك خواردن لە دۆخەکانی تووڕەبوون‌و.... دەتوانن هۆکاری بەدی هاتنی بەد هەرسکردن بن.

لەهەندێك حاڵەتی تردا بەد هەرسکردن بەهۆی کێشەیەکی ترە وەکو بەردی گورچیلەو.... دەبێ چارەسەر بکرێت. ڕەچاوکردنی خاڵەکانی خۆراك خواردن لەم بارەیەوە دەبێتە هۆی کەمبوونی بەرسۆژ یا بەد هەرسکردن. لە هەندێك حاڵەتیشدا بەد هەرسکردن بەهۆی داب‌و نەریتی هەڵەی خۆراك خواردنە. بە دروست کردنەوەی ئەم داب‌و نەریتانە کێشەکە بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت.

٨- کەوتنی گەدە

حاڵەتێکە کە گەدە لە شوێنی خۆی ڕاناگیرێ‌و بۆلای خوارەوە دێت. بەندۆڵەکان "رباط" وە ماسولکەکانی ڕاگری گەدە ناتوانن گەدەکە لەشوێنی خۆی ڕاگرن‌و گەدەش بەتایبەتی پاش خۆراك خواردن بۆلای خوارەوە دەچێت. ئەو کاتەی کە گەدە دەکەوێتە خوارەوە پاڵە پەستۆ دەخاتە سەر ئەندامەکانی ترو دەبێتە هۆی بەدی هاتنی کێشە لە میزڵدان، پەنکریاس، ڕیخۆڵەکان‌و.... ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی ژانی سك، زیاد بوونی برینی گەدە، ماندویەتی‌و.... هتد یەکێك لە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە



بەدخۆراکییە. ڕاست کردنەوەی خواردەمەنی، نان خواردن لە حاڵەتی درێژبوونو وەرزشەکانی گونجاو تا راددەیەك یارمەتی ئەم نەخۆشیە دەدات.

٩- کەمبوون یان زیادبوونی ترشەلۆکی گەدە

دوو نەخۆشی جیاوازن کە لەیەکێك لەمانە ئەسیدی گەدە زیاد دەبێتو لە هی تر ترشەلۆکی گەدە کەم دەبێت، ڕەچاوکردنی ڕژێمی ڕێکوپێك خواردنو نەریتی دروستی خۆراك خواردن تا راددەیەکی زۆر پێشگیری لەم دوو نەخۆشیە دەکاتو دەبێتە هۆی دەرمانو چارەسەرکردنیان.

دەستوراتی خۆراك خواردن ئەگەر نەتوانێ ببێتە هۆی چارەسەری ئەم نەخۆشیانە لانی کەم پێشگیری لە کاریگەری ناخۆشی ئەم دوو نەخۆشیە دەکات.

بەشی دووەم

پێشگرتن لە نەخۆشیەکانی گەدە



ڕۆڵی مەسەلەکانی خواردەمەنی لە نەخۆشیەکانی گەدەدا

لەم بەشەدا ئەو کێشانەی کە لەبەدی هاتن‌و زیادبوونی نەخۆشیەکانی گەدە ڕۆڵیان هەیەو یان دەبنە هۆی پێشگرتن‌و چاکبونەوەی نەخۆشیەکانی گەدە شی دەکەینەوە. ئەو کێشانە بەشێوەیەکی گشتی لە زۆربەی نەخۆشیەکانی گەدە کاریگەریان هەیە. مەسەلەکانی تایبەتی گرێدراو بە نەخۆشیەکانی تایبەت لە بەشەکانی تر باسیان لێوە دەکەین.

خۆراك خواردن لە دۆخێکی هێمندا

نەبوونی ئارامی لەکاتی خۆراك خواردن. خۆراك خواردن لە حاڵەتەکانی هەیەجانی دا تووڕەیی‌و نارەحەتی دەبێتە هۆی کێشەیەکی زۆر لە گەدەدا سووتانەوەی سەری دڵ، بەد هەرسکردن، برینی گەدەو دوازدەگرێ‌و شێرپەنجەی گەدە پەیوەندیان بەم نەریتە هەیە. هەڵبەت پاراستنی هێمنی لە گشت قۆناغەکانی ژیان گرنگە. بەشێوەیەکی گشتی یەکێك لە هۆکارەکانی برینی گەدەو دوازدەگرێ‌و سووتانەوەی سەری دڵ‌و بەد هەرسکردن‌و کەوتنی گەدە پاڵەپەستۆی عەسەبی‌و ئاسیوەکانی روحی دەزانن. بۆیە یەکێك لە

ڕێگەکانی پێشگرتن‌و چارەسەری زۆربەی نەخۆشیەکانی گەدە پاراستنی ئارامش‌و هێمن یە.

پاراستنی هێمنی لە کاتی نان خواردن زۆر گرنگە، بۆ پاراستنی ئارامش‌و هێمنی کاتی نان خواردن ئەم خالانە ڕەچاو بکەن:

١- کاتی نان خواردن (تلەڤزیۆن، ڕۆژنامە، کتێب، گۆڤار، ڕادیۆ، مسجل) لەلایەك دابنێن هەمدیسان خواردنی خۆراك‌و چەرەزات کاتی بینینی فیلم لە تلەڤزیۆن یان سینەما، موتالا، گوێبیستی ڕادیۆ بوون‌و.... بەلاوە بنێن.
فیلمەکانی هەیە جانی، ئاهەنگەکانی توندو.... زیادترین کاریگەریان هەیە.
ئەم شتانە سەرەڕای لەبەین بردنی هێمنی دەبنە هۆی بایەخ نەدان بە خۆراك خواردن‌و تەماشاکردنی، بە حەزو ئارەزوو نان خواردنیش ڕۆڵێکی گرینگی لە پێشگیری کردن لە نەخۆشیەکانی گەدە هەیە.

٢- ئەو کاتەی کە زۆر تووڕەن یان زۆر نارەحەت‌و وەرزن لە خۆراك خواردن خۆتان بپارێزن.
ماوەیەك سەبر بکەن تا تووڕەیی‌و نارەحەتیشتان نەمێنێ‌و پاشان خواردنەکە بخۆن.

٣. کێشەکانی دەرس‌و وانە، کێشەکانی ڕەوشت‌و کێشەکانی هەڵسوکەوتی منداڵانی خۆتان لەکاتی نان خواردن باس مەکەن، پێیان مەڵێن کە پاش نان خواردن سزایان دەدرێ.

٤. بۆخاتری سوێربونی خۆراك، نەکوڵێنی، سوتانی، درەنگ هاتنەوەی هاوسەر، درەنگ هاتنەوەی منداڵان، بڵاوکردنی خواردن لەلایەن منداڵ بیانوی گرتنی منداڵو... هێمنی خۆتان بپارێزن. هەوڵبدەن بە ئاسایشی تەواو خۆراکەکە بخۆن‌و پاشان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بیر لە ڕێگەی چارەسەرکردن بکەنەوە.

٥. هەندێك ڕۆژ بۆ گەشت‌و سەیران بڕۆنە ناو سروشت‌و خواردنەکەتان لەوێ بخۆن.

٦. بەیانی کەمێك زووتر لەخەو هەستن تا بتوانن لە دۆخێکی هێمندا نانی بەیانیتان بخۆن.

٧. چاودێری نان خواردنتان بکەن و ببینن کە چ کێشەیەك ئارامشتان لەکاتی نان خواردن تێك دەدات، لەکاتی خۆی بیر لەم کێشانە بکەنەوەو هەوڵ بدەن کە ڕێگە چارەیەکی گونجاوی بۆ بدۆزنەوە دڵنیابن کە هەر کێشەیەك چارەسەری هەیە. بۆیە بە هەوڵو تەقەلاتان‌و ڕاوێژکردن لەگەڵ کەسانی تر ڕێگەی چارەسەرکردن بدۆزنەوە.

بەكارهێنانی زەمەنێكی تەواو بۆ نان خواردن

هەندێك كەس نان خواردن بە كارێكی كات كوشتن دەزانن كە ناچارن ئەنجامی بدەن، ئەوان ئەوەندە كێشەو گرفتاریو كارەكانی جۆراوجۆریان هەیە كە كاتێك بۆ خواردنی خۆراك پەیدا ناكەن.

ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی كە بە پەلە نان بخۆن، ئەم بابەتە بە یەكێك لە هۆیەكانی نەخۆشی گەدە دەژمێردرێت. بەكارهێنانی زەمەنێكی تەواو بۆ نان خواردنو بایەخ دان بەم موسەلەیە كە خۆی لەخۆیدا دەبێتە هۆی هەندێك لە مەسەلەی تر وەك باش جوینی نان، كەم بوونی دڵەڕاوكێ كاتی نان خواردنو.... دەكرێت زۆربەی نەخۆشیەكانی گەدە لەناو ببردرێن.

ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بن؛

١- كاتی خواردن پەلە مەكەنو كاتێكی گونجاوی بۆ پەیدا بكەن. ئەم مەسەلەیە لە ئاینی ئیسلامیش بە واجب دانراوە.

٢- بەشێوەیەك بەرنامە ڕێژی بكەن كە كاتی گونجاوو تەواوتان بۆ خواردن هەبێت. خۆراك خواردن بە یەكێك لە كارە پێویستیەكانی ژیانتان بزانن و لە بەرنامەی ڕۆژانەتان دایبنێن.

٣- هەرگیز ڕێگە مەدەن کە منداڵەکانتان فێرە توند نان خواردن بکەن. کاتێکی باش بۆ نان خواردن دابنێن‌و یاسایەك لە ماڵ پەیڕەو بکەن کە پێش تەواو بوونی کاتی نان خواردن‌و پشووی پاش نان خواردن کەسێك مافی کارکردن‌و موتاڵەو یاری نیە.

٤- بەر لەوەی کە کار یان قوتابخانەکەتان درەنگ بێت بیر لە نان خواردن بکەنەوە تا ناچار نەبن بە پەلە نان بخۆن تا دەگەنە کارو قوتابخانە.

٥- ئەگەر لەسەر خێرا نان خواردن ڕاهاتوون هێواش هێواش ئەم نەریتە بگۆڕن.

پارێزگاری لە ددانەکان

خراپ بوون‌و کەم بوونی ددانەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە تاك نەتوانێت بە باشی نانەکەی بجوێت‌و نەرمی بکات ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە کۆئەندامی هەرسکردن دا. هەندێك کەس تەندروستن بەڵام بەهۆی نەبوونی ددانەکانی ساخلەم‌و تەواو لەگەڵ کێشەکانی هەرسکردن دەستەویەخەن. بۆیە یەکێك لە ڕێگەکانی پێشگرتن لە نەخۆشیەکانی گەدە پارێزگاری لە ددانەکانە.

١. قەنداو مەدمنە ساوای شیرخۆر بەتایبەتی ئاگادار بن، کە مەمۆکەی پڕ قەنداو بە شەو لە دەمیدا نەمێنێتەوە، هەڵبەت شووشەو مەمۆکەی پڕ شیریش نابێت بە درێژایی شەو لە دەمیدا بمێنێتەوە.

٢- لە ددانەکانی شیری وەکو ددانەکانی دایمی پارێزگاری بکەن.

٣- منداڵەکەتان فێر بکەن کە چۆن پارێزگاری لە ددانەکانی بکات. هەندێك لەم ڕێگایانە بریتین لە شێوەی دروستی مسواك لێدان، نەشکاندنی شتی سەخت بە ددانەکان، نەخواردنەوەی شتەکانی ساردو گەرم لەدوای یەکتر، بەکارهێنانی شیرنەمەنیو چوکلێت، سوود وەرگرتنی زیاتر لە شیر، ماست، میوەو سەوزەواتو... هەڵبەت خۆتانیش ئەم ڕێگایانە بەکار بێنن.

٤- هەر شەش مانگ جارێك خۆتانو منداڵەکانتان سەردانی پزیشکی ددان بکەن.

٥. بەرلەوەی ناچاربن کە ددانی خراپەکانتان بکێشن پڕیان بکەنەوە.

٦. ئەگەر ددانەکانتان نەماون هەوڵبدەن بە چاندن یان دانانەوەی ددانی دەستکرد.

کۆنترۆڵ کردنی کێشی لەش

قەڵەوی‌و زیادبوونی کێشی لەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی کێشە لە گەدەدا، لەوانەیە سووتانەوەی سەری دڵ دەرکەوتنی گەدە "فتق" بەد هەرسکردن‌و هەوکردنی گەدە تاکەکانی قەڵەو کە ئەم کێشانەیان هەیە بە کەم کردنی کێشی لەش تاراددەیەك گرفتەکەیان کەم دەکەن‌و لە زۆر ڕویەوە کەم کردنی کێشی لەش دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی تاکەکە.

١- بڕیارێکی بە ڕاس بدەن کە کێشی لەشتان دابەزێنن‌و بۆ ئەم کارە لە هیچ دەرمانێك سوود وەرنەگرن.

٢- بەکارهێنانی چەوری وەکو خواردەمەنیەکانی چەور، خواردەمەنی سورکراو، فستەق، بادام، گوێزو توفك‌و سوس‌و.... تاراددەیەك کەم بکەن.

٣- بەکارهێنانی شەکرەکانی سادە کەم بکەن گشت خواردەمەنی شیرین وەکو شەکر، نەبات، ئاو نەبات، چوکلێت، مرەبا، هەنگوین‌و.... خاوەن شەکرەکانی سادەن.

٤- بەکارهێنانی مەودای نشاستەیی کەمتر بکەن. نشاستە لە خواردەمەنیەکانی وەکو برنج، نان، پەتاتە، ماکارونیو.... پەیدا دەبێت.

٥- بەکارهێنانی میوەو سەوزەوات لەبیر مەکەن.

٦- لە مێوانداریەکان، جەژنەکانو.... ئاگادار بن تا برێکی زۆر لە خواردەمەنی چەور، جۆرەکانی شیرینیو.... بەکار نەهێنن.

٧- بە رێکو پێکی وەرزش بکەن. بە لانی کەم چوار رۆژ لە حەفتەیەکداو هەر رۆژ نیو کاتژمێر پیادە هاتووچۆ بکەن.

٨- بۆ کەمکردنی کێشی لەشتان راوێژ بە پسپۆرێکی خواردەمەنی بکەن.

هەبوونی ژەمەکانی رێکوپێکی خواردەمەنی

ئەو تاکانەی کە ژەمەکانی دیاریکراویان نیە زیاتر تووشی نەخۆشیەکانی گەدە دەبن ئەم کەسانە هەندێك رۆژ ٥ — ٧ ژەمی خواردەمەنی دەخۆنو هەندێك جار تەنانەت ٣ ژەم خواردن ناخۆن. هەندێك کەس پاشخوان خۆرن. بەو واتایە کە هەمیشە لە گیرفانەکانیان مەوادی خواردەمەنی هەیەو هەرکات کە بیانەوێت

کەمێك لەم خواردەمەنیە دەخەنە ناو دەمیانو دەیخۆن. هەندێك کەس هەرکات شتێکیان بەدەست گەیشت بەکاری دەهێننو هەرگیز ژەمێکی تایبەتیان نی یە.

هەڵبەت هەبوونی ژەمەکانی ڕێکوپێکی خواردەمەنی بەم واتایە نیە کە هەر ڕۆژ لە کاتژمێرێکی دیاریکراو نانی بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە بخۆردرێتو تەنانەت یەك خولەك گۆڕانکاری بەسەر بێت، چونکە ڕێکوپێکی لە ڕاددەبەدەرو هەبوونی دوو دڵی خۆی یەکێك لە هۆکارەکانی بەدی هاتنی نەخۆشیەکانی گەدەن. بەڵکو مەبەست ئەمەیە کە ژەمەکانی خواردەمەنی تاك دیار بێت بۆ میناك کەسێك لە سێ ژەمی خواردەمەنی سەرەکی نانی بەیانیو نیوەڕۆو نانی ئێوارە سوود وەردەگرێت، کەسێکی تر سەرەڕای ئەم سێ ژەمە دوو ژەمی تر یەکێك نزیکەی کاتژمێر ١٠ ی بەیانیو ئەوەی تر پاش نیوەڕۆیە.

کەسێکی تر خاوەنی دوو ژەمی سەرەکی یەکێك تاشتو یەکێك نیوەو بە درێژایی ڕۆژ ژەمێکی تر نزیکەی ئێوارە دەخوات. ژمارەی ژەمەکانی خواردن دیارەو کاتژمێرەکەشیان تا ڕاددەیەك دیارە. بۆ میناك تاشت لە کاتژمێر ٦ تا ٧,٥ دەخورێت.

گۆڕینی ژەمەکانی خواردن یان نەخواردنی ژەمێك یان گۆڕینی کاتی خواردنی ژەمێکی خواردن، بۆ ڕۆژێك لە حەفتەدا کێشەیەکی تایبەت بەدی ناهێنێت.

کێشە ئەو کاتە دێتە دی کە ئەم کارە وەکو نەریتێکی لێبێت بۆ نموونە کەسێك کە ڕۆژێك بەهۆی کێشەیەك تاشت ناخوات ڕێکوپێکی ژەمەکانی خواردنەکەی لەدەست نەداوە کێشە ئەو کاتە دێتە دی کە کەسەکە بەهۆی هەبوونی کارو پەلەکردنو.... نانی تاشت لەدەست دەدات.

لەوانەیە کەسێك بڵێت ئەو تاکانەی کە برین گەدەیان هەیە دەبێ بەردەوام خواردن بخۆن. ئەوان چۆن دەتوانن ژەمەکانی خواردنی ڕێکوپێکیان هەبێت؟

تەنانەت ئەم کەسانە ئەگەر ژەمەکانی ڕێکوپێکی خواردنیان هەبێت تا رادەیەك گرفتەکەیان کەمتر دەکەن. زیادکردنی ژەمەکانی خواردن لەو کەسانەی کە برینی گەدەیان هەیە بەم واتایە نیە کە هەرکات توانیان لەتە نانێك بخۆن. ئەم کەسانە تەنانەت ئەگەر بڕیار وایە ٢٤ ژەمی خواردنیان هەبێت دەبێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەر کاتژمێرێك ژەمێك بخۆن. ئەم کارە یارمەتیەکی باشیان ئەدات لەم بارەیەوە لە بەشی برینی گەدە شیکردنەوەی پێویست دەدرێت.

لەوانەیە هەندێك کەس بڵێ کە ئایا بەڕۆژوبون دەبێتە هۆی نەمانی ڕێکوپێکی لە ژەمەکانی خواردن؟

بەڕۆژوبوون بڕیارەکە پێشتر دەدرێتو کەسەکە دەزانێت کە بۆ ماوەی یەك مانگ "مانگی پیرۆزی ڕەمەزان" یان بۆ ڕۆژێك یان چەند ڕۆژێك "ڕۆژوی واجب" دەیەوێ ژەمەکانی خواردنەکەی بگۆڕێ. ئەم گۆڕانکاریە بەشێوەیەك نیە کە ژەمەکانی خواردن ناڕێکوپێك بکات بەڵکو بەشێوەیەکی نوێ ژەمەکانی خواردنی ڕێك دەخانەوە. بە ڕۆژوبوون دەبێتە هۆی چاکبونەوەی زۆربەی نەخۆشیەکانی گەدە. لە هەندێك دۆخدا کە بەڕۆژوبوون نارەحەتیەکە زیاد بکات ڕۆژوگرتن دروست نیە. بەم شێوەیە بەڕۆژوبوون بەشێوەی ئاینی ئیسلام نابێتە هۆی زیادبونی نەخۆشیەکانی گەدە.

خواردەمەنی ناتەواو

بە هەمان شێوە کە خواردنی لە رادەبەدەر دەبێتە هۆی نەخۆشی گەدە خواردەمەنی ناتەواویش دەتوانێت ببێتە هۆی هەندێك کێشە لە گەدەدا وەکو کەوتنی گەدە، بەد هەرسکردنو لەمان بەدتر برینی گەدە.

بە ڕێژمیەکی باش خواردن بخۆن. ئەگەر ڕەچاوی هاوسەنگی لە خواردنی جۆرەها خواردەمەنی بکەن ئەم بابەتە لە بەشی خواردنی هاوسەنگ شیکراوەتەوەو کێشی لەشتان لە ڕێژمیەکی سروشتی بێت پێشان ئەدات کە بەڕێژمیەکی باش خواردن دەخۆن.

بۆ بەدەست هێنانی کێشی ئاسایی چەندین ڕێگا هەیە سادەترین ڕێگا ئەمەیە کە درێژایی بالآکەتان بزانن‌و (١٠٠ سم)ی لێ کەم بکەن ئەو ژمارەی کە دەمێنێتەوە کێشی ئاسایی تانە، خانمەکان دەبێت ١٠٠٪ لەم ئەندازەیە کەم بکەن تا کێشی ئاسایی خۆیان بەدەست بێنن.

هەندێك جار بە هۆیەکی نادیار تووشی نەخۆشی گەدە دەبێ پاش ئەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە پارێز دەکات‌و مەوادی تەواو ناگاتە لەشی‌و ئەم پارێزکردنە بۆ ماوەیەکی درێژ درێژی پێدەدات ئەم بابەتی دەبێتە هۆی بەدی هاتنی گیرو گرفتی زۆر بۆ نەخۆش هەڵبەت لە هەندێك لە نەخۆشیەکانی گەدە ناچارین پارێز بکەین کە مەوادی تەواویان نیە. بەلآم ئاگادار بن کە ئەم پارێزکردنە کورت خایەنەو پاش ئەمە دەبێ بە خێرایی بۆ دۆخی جاران بگەڕێنەوە.

هەندێك جار بەهۆی هەندێك لە پارێزکردنەکان جۆرە ماددەیەکی باش بە ڕێژەیەکی باش ناگاتە لەش بۆ نموونە لە نەخۆشی برینی گەدە هەندێك کەس لەسەر ئەم بڕوایەن کە دەبێت فیبری خواردن سنوردار بکرێت. کەمبوونی درێژخایەنی فیبری خواردن دەبێتە هۆی بەدیهاتنی قەبزی. قەبزی دەتوانێت ببێتە هۆی بەدی هاتنی هەندێك نەخۆشی گەدە. هەمدیسان کەمبوونی فیبری خواردن دەتوانێت زەمینە بۆ شێرپەنجەی گەدەو شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ئامادە بکات.

بۆیە کاتی پەیرەوکردنی پارێزکردن ئەگەر سنووردارییەتی دژوار هەبوونی هەبێت. ئاگادار بن کە ئەم پارێزکردنە دەبێت بە شێوەی کاتی بێت نەك بە درێژایی تەمەن.

پاڵەپەستۆی سەر گەدە

هەندێك لە نەخۆشیەکانی گەدە بەهۆی پاڵەپەستۆی سەر گەدە بەدی دێن. قەڵەوی یەکێك لەو هۆکارانەیە کە دەبێتە هۆی پاڵەپەستۆی سەر گەدە. لەکاتی سکپڕی کۆرپەلە پاڵەپەستۆ دەخاتە

سەر گەدە بەم هۆیە یەکێك لە کێشەکانی سکپڕی سووتانەوەی سەری دڵە. لە دۆخێکی وەهادا خواردن دەبێت بە قەوارەیەکی کەم بخورێت تا پاڵەپەستۆی سەر گەدە کەم بێت.

لەهەندێك دۆخی تایبەتدا وەکو سکپڕی کە لەش پێویستی بە خواردنی زۆر هەیە. هاوڕێ لەگەڵ کەمکردنی قەوارەی خۆراك لەهەر ژەمدا ژمارەی ژەمەکانی خواردەمەنی لە هەر ڕۆژدا زیاد دەبن تا نیازی لەش دابین بکرێت.

یەکێك لە مەسەلەکانی تر کە دەبێتە پاڵەپەستۆی سەر گەدە پۆشینی جلوبەرگی تەنگە یان بەستنی پشتێن بەشێوەیەکە زۆر پەیتە.

جلوبەۆگی تەنگو پشتێن بەتایبەتی پاش نان خواردن دەبێنە هۆی پاڵەپەستۆی سەر گەدە وە دەتوانێت ببێتە هۆی گیروگرفت لە گەدەدا.

داب و نەریتەکانی تری خواردەمەنی

١- خواردنی خۆراك پێش یان پاش وەرزش و چالاکی لەش کارێکی باش نیەو دەبێتە هۆی گیروگرفت لە گەدەدا. باشترە نزیکەی ٢ کاتژمێر بەر لە وەرزش و نزیکەی یەك کاتژمێر دووای وەرزش خواردن نەخۆن هەڵبەت خواردنی شلەمەنیەکان وەکو ئاوو ئاوی میوە لەکاتی وەرزش کێشە نیە تەنانەت سوودیشی هەیە.

٢- کەمێك بەر لە خواردنی خواردەمەنی دەست لە موتالآ هەلگرن. پاش خواردنیش موتالآ مەکەن وە لانی کەم نیو کاتژمێر سەبر بکەن ئەم کارە سەرەڕای ئەوەی دەبێتە هۆی پێشگرتن لە ئازارەکانی گەدە موتالآی ئێوەش سوود مەندتر دەکات.

٣- پاش لەخەو هەڵسان نان مەخۆن، کەمێك سەبر بکەن، دەست و چاوتان بشۆن و مۆڵەت بدەن تا سەرحاڵ بن، پاشان خەریکی نان خواردن بن. هەمدیسان پاش نان خواردن نەخەون و لانی کەم کاتژمێرێك سەبر بکەن. هەڵبەتە حەسانەوەی پاش نان خواردن زۆر بەسوودە بەم شێوەیە خۆتان درێژ بکەن و لاقی ڕاستتان لەسەر لاقی چەپتان دابنێن، هەڵبەتە خۆ درێژکردن پاش خواردنی خواردەمەنی

لە هەندێك نەخۆشی گەدەدا وەك سووتانەوەی سەری دڵ دروست نیە کە لەبەشی گرێدراو بەهەر نەخۆشیەك شی دەکرێتەوە.

٤- لە خواردنی خواردەمەنی زۆر گەرمو زۆر سارد خۆتان بپارێزن.

٥- بەکارهێنانی خوادەمەنیەکانی سوورکراوو کەباب کراو کەم بکەنو هەوڵبدەن زۆربەی خواردەمەنیەکانتان بەشێوەی کوڵندراو لەنێو ئاو یان لە قاپەکانی ئارام پەز ئامادە بکەن.

٦- لە گشت خواردەمەنیەکان بە شێوەی کوڵێندراو سوود وەرنەگرن هەوڵ بدەن خواردەمەنی خاو زیاد بەکار بێنن. بۆ ئەم مەبەستە سەوزەواتی نەکوڵێندراو، میوە، ماستو شیر زیاد بکەن.

٧- ئاگاداری ژەهراوی بوونی خواردەمەنیەکان بن. بایەخ بە تەندروستی لەکاتی کڕین، ئامادەکردن، هەڵگرتنو بەکارهێنانی خواردەمەنی بدەن تا خواردەمەنی ئالۆدەو ماوە بەسەرچوو بەکار نەهێنن. ژەهراوی بونی یەك لەدوای هی تر دەتوانێت زەمینە بۆ نەخۆشیەکانی گەدە ئامادە بکات.

٨- لە بەکارهێنانی نۆشابەکانی گازدار خۆتان بپارێزن. هەرگیز نۆشابەکانی گازدار بە گەدەی بەتاڵ مەخۆنەوە.

٩- جگەرە مەکێشن.

۱۰. تا ئەوکاتەی کە بکرێت لە بەکارهێنانی ئەو خواردەمەنیانەی کە لە پێکهاتەیان جوشی شیرین بەکار هاتووە خۆتان بپارێزن جوشی شیرین لە زۆربەی کێکەکان، شیرنەمەنیەکانو پێسکێتەکان دەدرێت. هەندێك لە سەموونخانەکانو فرنیەکان لە جوشی شیرین سوود وەردەگرن. هەوڵ بدەن لەم چەشنە نانە کەمتر سوود وەربگرنو لەشوێنی ئەوەدا لەو نانە سوود وەربگرن کە بۆ ترش کردنیان لە هەفیرترش سوود وەرگیراوە.

خواردەمەنی هاوسەنگ

یەکێك لە هۆکارەکانی بەدی هاتنی نەخۆشی گەدە نەبوونی رژێمێکی خواردەمەنی رێکوپێکە. رژێمی خواردەمەنی رێکوپێك ئەو خواردەمەنیەیە کە گشت پێداویستیەکانی لەشمان دابین بکات. ئەو خواردەمەنیە دەتوانێت گشت پێداویستیەکانی لەشمان دابین بکات کە خاوەنی گشت گرووپەکانی مەوادی خواردەمەنی بێتو کێشی لەشمان لە رادەیەکی دیاری کراو ڕابگرێت. هەڵبەت ئەگەر خاوەنی کێشی

زیاد یان کەمی کێشن سەرەتا دەبێت کێشی لەشتان بە ڕێژەی سروشتی بگەیەنن‌و پاشان لە ئەندازەیەکی دیاریکراو ڕایبگرن.

لەم بەشەدا گرووپەکانی خواردەمەنی‌و ڕێژەی بەکارهێنانی ڕۆژانەیان باس دەکرێت. بۆ هەر گرووپێك باس لە لایەنی کەمی بەکارهێنان‌و لایەنی زۆری بەکارهێنان دەکرێت. لەگەڵ بایەخ دان بە ڕەگەز، کێش، باڵاو ڕێژەی چالاکی هەر کەسێك دەتوانێت ئەندازەی نێوان ئەم دوو ژمارە هەڵبژێرێ.

هەرچەندە کێش، باڵاو ڕێژەی چالاکی زیاتر بێت پێویستی بۆ خواردەمەنی زیاترە، هەمدیسان پیاوەکان پێویستیان بە خواردەمەنی زیاتر نسبەت بە خانمەکان هەیە. ئافرەتانی دووگیان‌و شیردەر پێویستیان بە خواردەمەنی زیاتر هەیە منداڵان‌و هەرزەکاران کە لە گەشەکردندان نسبەت بە درێژی باڵاو کێشەکەیان پێویستیان بە خواردەمەنی زیاتر هەیە.

١- گرووپی نیشاستە

ڕۆژانە ٨ تا ١٣ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. ئەو کەسانەی کە قەڵەون‌و دەیانەوێ لاواز بن ڕۆژانە ٦ تا ٧ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. تاکەکانی وەرزشکار، هەرزەکارانی کوڕ، ئەو تاکانەی کە چالاکی

لەشیان زۆرەو ئەو کەسانەی کە کێشیان لە خوارەوەیە دەتوانن ڕۆژانە ١٥ تا ١٧ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. هەر یەکە لەم گرووپە لەگەڵ یەکێ لە خواردەمەنیەکانی خوارەوە بەرامبەرە. ٣٠ گرام نان یان ٤٥ گرام نانی پارێزکردن، نیو پەرداخ دانەوێڵەی کوڵێندراو، گەنم، جۆ، ماکەڕۆنی، پاقلاّی سەوز، گەنمە شامی، نۆکی سەوز، ٢\١ پەرداخی برینجی کوڵێندراو، ٣ کەوچکی خواردنی ئاردی ووشك، پەتاتەیەك، یەك پەرداخ کۆلەکە، دانەوێڵەکانی وەکو لۆبیا، نۆك، لەپە، نیسك ئەگەر بە تەنیا بکوڵێندرێن هەر نیو پەرداخیان یەك یەکە. بەلاّم ئەگەر لەگەڵ یەك بکوڵێندرێن دەکرێت ئەمانە لە گرووپی گۆشت ئەژمار بکرێن.

مەوادی خواردەمەنی نیشاستەش بە یەکەیەکی نیشاستەیی ئەژمار دەکرێن بەلاّم باشترە تا بکرێت سوودیان لێ وەرنەگیرێت

٦ دانە پیسکێتی تورتو تەڕچك، ٣ دانە پیسکێت ٣٠ گرام چیپس، یەك دانە کێکی ئاسایی، ٢ دان شیرینی ووشکی بچووك.

هەمدیسان هەر ٢٠ گرام قەند، شەکر، نەبات، مرەبا، هەنگوین، چوکلێت، بە یەکەیەك ئەژمار بکەن.

ئاگادار بن ئەم مەوادانە زیاتر لە ٢ یەکە لە ڕۆژێکدا بەکار نەهێنن. لەم گرووپەدا جۆرەکە ڕەچاو بکەنو لە جۆرەکانی گرێدراو بە گرووپی نیشاستە سوود وەربگرن.

٢- گرووپی سەوزەکان

ڕۆژانە ٤ تا ٦ یەکە "بەش" لەم گرووپە بەکار بێنن هەریەکە لە گرووپی سەوزی بەرامبەر بە پەرداخێکی سەوزەی نەکوڵێندراو یان نیو پەرداخ سەوزەی کوڵێندراوە. سەوزەکان وەکو گوڵە گەنم، نۆك، پاقلاّ، پەتاتە، کولەکە، گەنمە شامی لە گرووپی نیشاستە دانو لەم گرووپە دا نین.

لە جۆرەکانی سەوزە وەکو سەوزەواتی خواردن، سەوزەی ئاش، خەیار، باینجان، تەماتە، کەلەرم، گوڵ کەلەرم، سپێناخ، پیاز، بامیە، چەوەندەر، شێلمە، گێزەر، کەرەوز، کدو، خاس، گەلاّی مێو، کەنگرو .... سوود وەربگرن، هەوڵ بدەن ڕۆژانە ٢ تا ٣ یەکەی سەوزەی خاو بخۆن.

٣- گرووپی میوەکان

ڕۆژانە ٣ تا ٦ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. هەر یەکەی میوە بەرامبەر بە یەکێك لە مەوادی خوارەوەیە.

یەك دانە میوەی ناوەند وەکو سێو، هەرمێ، خۆخ، پرتەقاڵ، مۆز، بێو لیمۆ ترش بەرێژەی نیو پەرداخ میوەکانی ورد تر بۆ نموونە ٤ دانە قەیسی، ١٧ دەنکە ترێ، ١٢ دانە گێلاس، ٢ دانە هەنجیر، هەندێك گندۆرە یان شووتی، نیو پەرداخ کۆمپوت یان ئاوی میوە، چارێکی پەرداخ میوەی وشك بۆ نموونە ٤ دانە لەتکە سێو یان هەڵووژە یان قەیسی، تووی وشك، مێوژ، هەنجیر، ٢ دانە خورما.

هەوڵ بدەن کە لە میوەکان جۆراو جۆر سوود وەربگرن.

٤- گرووپی شیرەمەنی "سپیاتی"

ڕۆژانە ٢ تا ٣ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. هەر پەرداخێکی شیر، ماست یان دۆ بە یەك یەکە ئەژمار بکەن.

٥- گرووپی گۆشت

ڕۆژانە ٥ تا ٧ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. هەر یەکەی گۆشت بەرامبەر ٣٠ گرام گۆشتی سوور یان سپی یە. یەك دانە هێلکە یان ٣٠ گرام پەنیر بە یەکەیەکی گۆشت دەژمێردرێت. هەر ٣٠ گرام دڵو گورچیلەو جگەر بەرامبەر بە یەکەیەکی گۆشت. نیو پەرداخ سۆیا، هەمدیسان نیو پەرداخ دانەوێڵە "نۆك، لۆبیا، نیسك، ماش، لەپە، ئەگەر دوو دوو لەگەڵ یەك تێکهەڵ بکرێن بەرامبەر بە یەکەیەکی گۆشتە.

٦- گرووپی چەوری

ڕۆانە ٥ تا ١٠ یەکە لەم گرووپە بەکار بێنن. ئاگاداری چەوریەکانی ناو خواردەمەنیەکان، کێك، سۆس‌و... بن حیسابیان بۆ بکەن‌و ڕ ێگا مەدەن کە بەکارهێنانی ڕۆژانەی چەوریتان لە ١٠ یەکە زیاتر بێت. هەڵبەت ئەگەر کێشەکەتان کەمەو یان وەرزشکارن دەتوانن ١٣ یەکەی چەوری بەکار بێنن.

هەر یەك لە مەوادی خوارەوە بەرامبەرە بە یەك یەکە کەوچکێکی مرەبا خواردنی ڕۆن یان نیڤشك یان سۆس، ٨ دانە زەیتوون، یەك کەوچك کونجی یان سەرشیر، ٢ کەوچك خامە، ٢ دانە گوێز، ٦ دانە

بادام، کەوچکێکی تۆو وەکو تۆوی کدو، تۆوی شووتی، تۆوی گندۆرە، تۆوی گوڵە بەڕۆژە.

بەشی سێ یەم

چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی گەدە



پارێزکردن لە نەخۆشـیەکانی گەدە

بەر لەوەی کە باسی نەخۆشـیەکانی گەدە بکەین بەشەکانی پێشووتر بخوێنەوە تا خاڵەکانی خواردەمەنی گرێدراو بە ئازارەکانی گەدە بزانن، پاش ئەوە راسپاردەکانی گرێدراوی ئازارەکانی گەدە بخوێنەوە. لەوانەیە هەندێك لە ڕاسپاردەکانی پێشوو بۆ جۆرە نەخۆشیەکی گەدە گونجاو نەبێت لەم حاڵەتەدا لەبەشی گرێدراو بەهەمان نەخۆشی شی دەکرێتەوە. هەمدیسان هەندێك لە شیکراوەکان لەبارەی نەخۆشیەکان لە بەشی جۆرەکانی نەخۆشی گەدە باس کراوە.

سووتانەوەی دڵ:

١- ژمارەی ژەمەکانتان زیاد بکەنو بەکارهێنانی خواردەمەنی لەهەر ژەمێك کەم بکەن.

٢- ئەگەر کێشی زیادەتان هەیە کێشەکەتان کەم بکەن. "بڕوانە بەشی کۆنترۆڵکردنی کێش".

٣- بە پۆشینی جلوبەرگی تەسك یان لە بەستنی پشتێنی پەیت بەتایبەت پاش خواردنی خواردەمەنی خۆتان بپارێزن.

٤- پاش خواردن خۆتان درێژ مەکەن.

٥- دوو تا سێ کاتژمێر بەر لە نوستن شتێك مەخۆن. کاتی نوستن با سەر کەمێك لە لەش بڵندتر بێت.

٦- دوو کاتژمێر بەر لە وەرزش‌و یەك کاتژمێر دوای وەرزش شتێك مەخۆن.

٧- لانی کەم تا نیو کاتژمێر پاش نان خواردن خەریکی خوێندنەوە مەبن.

٨- لە خواردنی ئەم مەوادانە خۆتان بپارێزن (جگەرە، چوکلێت، نوشابەکانی گازدار، بەهارات بەتایبەت بیبەر، چای پڕ ڕەنگ، قاوە، ئاوی پرتەقاڵ).

٩- دانەوێڵەکان وەکو (نۆك، لۆبیا، نیسك، لەپە) بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لەنێو ئاودا دابنێن پاشان ئاوەکەی بڕێژن‌و دانەوێڵەکان بکوڵێنن‌و بەکاریان بێنن.

١٠- لەهەندێك کەسدا شیر دەبێتە هۆی کەمکردنی ئێشەکە وە لە هەنێك کەسی تر ژانەکە زیاد دەکات بۆیە بەکارهێنانی شیر گرێدراوە بە دۆخەکەی ئێوە.

١١- بڕوانە بەشی "خواردەمەنی هاوسەنگ" بەکارهێنانی گۆشت بگەیننە ٦ تا ٨ یەکەو بەکارهێنانی گرووپی چەوری بەلایەنی زۆر بکەنە ٤ تا ٦ یەکە، گرووپی چەوری لەناو ژەمەکانتان دابەش بکەن

بۆ هەر ژەمێکی خواردن. چەوری زۆر، خواردەمەنی سوورکراو، نیڤشك، مرەبا، بنی مەنجەڵو.... بەکار نەهێنن.

١٢- لە خواردنی ئەو خواردەمەنیانە خۆتان بپارێزن کە دەبنە هۆی بای سك یان ئازارەکەتان زۆر دەکەن. ئەم خواردەمەنیانە لە کەسەکاندا جیاوازە بەڵام (خەیار، پیاز، کەلەرم، سێوی بە پێست، گەڵای چەوەندەر، گندۆرە، شووتی، توور) لە زۆربەی تاکەکان دەبێتە هۆی خراپتر بوونی ئەم ئازارە.

١٣- ئەگەر قەبزن بە خواردنەوەی ئاوی هەڵوژە، ڕۆنی زەیتون، شەربەتی شیوەران "خاکشیر" یان مەوادی تری ڕەوێنەك چارەسەری قەبزبوونتان بکەن. هەروەها بەکارهێنانی ئەو سەوزەوات‌و میوانە کە هەستیاریتان لەگەڵ نیە زیاد بکەن.

١٤- لەکاتی نان خواردن ئاوو شلەمەنی نەخۆنەوە هەڵبەت بەکارهێنانی ئاو کەم مەکەن‌و لەو کاتی نان ناخۆن بە ڕێژەیەکی باش ئاو بخۆنەوە.



برینی گەدەو دوازدەگرێ:

ئەم کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن هەندێك جار دوچاری ژیانێکی توند دەبن.ئەم ئێشە لەوانەیە هاوڕێ لەگەڵ خوێن هاتن لە گەدە بێت. لەم هەلومەرجە پارێزکردنێکی تایبەت بۆ نەخۆش لەبەرچاو دەگیرێت. میکانیزمی ئەم نەخۆشیە بە باشی بەدەر نەکەوتووەو هەندێك کەس دژایەتی دەکەن. ئەم پارێزکردنانە بە شێوەی تاقیکردنەوە کاریگەری باشیان هەبووە. بەلام هەندێك کەس دەڵێن کە ئەم پارێزکردنانە لە هەلومەرجی نەخۆشخانە تاقیکراونەتەوە. لە هەلومەرجی نەخۆشخانەدا نەخۆش حەسانەوەی تەواوی هەیە. هەمدیسان ژەمەکانی خواردنو کاتەکەیان دیاری کراوەو ئەم کارمیە کە دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆش نەك پارێزکردن.

بە هەر حاڵ باس لەم پارێزکردنانە دەکەین. چونکە ئەگەر ئەم پارێزکردنە تەنیا لەکاتی ئێشو ژان پەیڕەوی بکرێت کاریگەری بەدیان نیە. بەڵام ئەگەر نەخۆش بیەوێت ماوەیەکی درێژخایەن ئەم پارێزکردنە پەیڕەو بکات ئەوا دەبێت بزانێت کە بەم پارێزکردنانە مەوادی تەواو بە لەش ناگاتو زیانیان زیاتر لە سوودەکەیانە.



لەو کاتەی کە ژانەکە نەما پارێزکردنی تاك دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی‌و کەسەکە نابێن هیچ نیگەرانیەکی سەبارەت بە پارێزکردنەکەی هەبێت. تەنیا پەیڕەو کردنی چەند خاڵی خوارەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێشەکانی گەدە درەنگتر بۆلای ئەو بێن‌و تەنانەت بە ویستی خواوەند لەکۆڵ نەخۆشیەکەی بێتەوە.

ئەو تاکانەی کە ژانەکەیان نەماوە یان برینی گەدەو دوازدەگرێیان بەتەوەوی چاکبووەتەوە باشترە کە ڕاسپاردەکان جێبەجێ بکەن چونکە گریمانەی گەڕانەوەی نەخۆشیەکە لە ئارادایە.

لەم بەشەدا سەرەتا ڕاسپاردەکانی گشتی بۆ برینی گەدەو دوازدەگرێ باس دەکرێ، ئەم ڕاسپاردانە بۆ پێشگرتن لە نەخۆشیەکانی برینی گەدەو دوازدەگرێ باس کراون. باشترە ئەم تاکانەی کە پێشتر ئەم نەخۆشیەیان هەبووە یان لە خێزان تا کەسوکاریان ئەم نەخۆشیە هەبوونی هەیە ئەم ڕاسپاردانە پەیڕەو بکەن.

پاش ئەم ڕاسپاردانە پارێزکردن بۆ ئەو کاتەی کە برینی گەدە یان دوازدەگرێ دەبێتە هۆی بەدی هاتنی ژان باس دەکرێت.

١- پاڵەپەستۆی دەرونی، کێشەکانی روحی، نارەحەتی‌و تووڕەبوون. بە یەکێك لە هۆکارەکانی بەدی هاتن‌و خراپتر بوونی

برینی گەدەیە. بۆیە هەوڵ بدەن کە شێوەی ژیان‌و جۆری سەیرکردن بە ژیان بگۆڕن کە پاڵەپەستۆی دەرونی‌و نارەحەتیەکانی ڕەوانی نێوە نەمێنن. ئوم نارەحەتیانە بەتایبەت کاتی نان خواردن کاریگەریان هەیە "بڕوانە بەشی خۆراك خواردن لە ئارامیدا"

٢- بەپەلە نان خواردن، ڕێکوپێك نەبوونی ژەمەکانی خواردن، باش نەبوونی خواردەمەنی، لابردنی هەندێك ژەمی خواردن، پارێزکردنی ناهاوسەنگی خواردەمەنی لە هۆکارەکانی کاریگەر لە بەدی هاتن یان خراپتر بوونی برینی گەدەیە. بڕوانە بەشەکانی پێشووترو چاکسازی لەم مەسەلانە بکەن.

٣- تا ئەو کاتەی کە ئیشتان نیە پارێزکردن دەبێت هاوسەنگ بێت. هەرگیز نیگەران مەبن کە بەکارهێنانی مەوادی فیبردار وەکو میوەکان‌و سەوزەکان دەبێتە هۆی خراپتر بوونتان. ئەو دەستورانەی کە بوونە هۆی لابردنی ژانەکەتان. تەنها تا کاتی لابردنی ژانەکە بەسوودن‌و پاش ئەمە کاریگەریان نی یە. تەنها ئەگەر لە بەکارهێنانی خواردەمەنی ئاسایی نیگەرانن ئەم نیگەرانیە دەتوانێت ببێتە هۆی گەڕانەوەی نەخۆشیەکەتان هەڵبەت بەکارهێنانی ئاسایی بە واتای پەیڕەو نەکردنی ڕاسپاردەکانی ئەم بەشە نیە.

بۆ نموونە کەمکردنی بیبەر بۆ هەمیشە پێویستەو ئەم بابەتی هیچ کاریگەری لەسەر هاوسەنگی خواردەمەنیەکان نابێت.

٤- ژمارەی ژەمەکانی خواردنتان کەم بکەن‌و لە هەر ژەمێکدا خواردەمەنی کەمتر بخۆن. ئەم ژەمە خواردنانە دەبێت کاتەکانیان دیار بن. بۆ نموونە ڕۆژانە دەتوانن ٥ ژەم‌و تەنانەت ١٠ ژەمی خواردنتان هەبێت بەڵام ئەم ژەمانە دەبێت جێگیرو دیاربکرێن. زیادکردنی ژەمەکانی خواردن بەم واتایە نیە کە هەرکات دەرفەت هەبوو هەندێك نان، چوکلێت‌و.... بخۆن‌و یان هەمیشە خەریکی خواردن بن. بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە لە شوێنی هەبوونی سێ ژەمی خواردنی ڕێکوپێك ٥ تا ١٠ ژەمی خواردنی ڕێکتان هەبێت. ژەمێك بۆ پێش کاتی نووستن لەبەر چاو بگرن. ئەگەر حەساسیەتتان بە شیر نیە لەم ژەمەی خواردندا بڕێك شیر بخۆنەوە. هەڵبەت خواردنی شیر نابێت زیاتر لەو ڕێژە بێت کە لە بەشی خواردەمەنی هاوسەنگ باس کراوە.

٥- بەکارهێنانی ئەم مەوادانە کەم بکەن‌و تا بکرێت لە بەکارهێنانیان خۆتان بپارێزن (جگەرە، ئاسپرین، نۆشابەکانی گازدار، چای ڕەش، قاوە، خواردەمەنی زۆر سارد یان زۆر گەرم، بیبەر،

مێخەك، خەرتەلە، خواردەمەنی توندو سوورکراو، خواردەمەنی کەبابکراو، ئەو خواردەمەنیانەی کە دەبنە هۆی بای سك.

پارێزکردن بۆ ئەو کاتەی ژانەکە دەستی پێکردووە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

سەرەتا بۆ ماوەی یەك ڕۆژ تا سێ ڕۆژ "تا ئەو کاتەی ژانە سەختەکە لادەبرێت" تەنیا لە تێکەڵاوی شیرو خامە سود وەربگرن بۆ ئەم مەبەستە هەر دوو کاتژمێر جارێك نیو پەرداخ شیر لەگەڵ کەوچکێکی خامە تێکەڵ بکەن‌و بخۆنەوە ئەم کارە بە شێوەیەکی ڕێکوپێك بە مەودای هەر دوو کاتژمێر جارێك ئەنجام بدەن‌و بە درێژایی شەو درێژە بەم کارە بدەن بە درێژایی ئەم ماوەیە بحەسێنەوەو خۆتان لە هەیەجان بونی بپارێزن. ئەو کاتە کە ژانەکە نەما ئارام ژمارەی ژەمەکان کەم بکەن ئاگادار بن کە بەجارێك ژمارەی ژەمەکان کەم نەکەن بەڵکو لەماوەی چەند ڕۆژ ژمارەی ژەمەکان کەم بکەن‌و لە ڕۆژدا ٧ ژەمی خواردن بخۆن. ژەمەکانی خواردنتان بریتین لە پاش هەڵسان لە خەو، تاشت، نێوان تاشت‌و نیوەڕۆ، نێوارە، شیو، بەر لە نووستن بە درێژایی ئەم ماوەیە هێواش هێواش لە هێلکەو نانی نانی براشتی سوود وەربگرن، هەمدیسان لە

هێلکە بە شێوەی کولێندراو سوود وەربگرن. شیربرنج، دانەوێڵەی بێ سەبوس، نانی براشتیو نێڤشكو ماستی شیرین بخەنە سەر خواردەمەنیەکانتان. ئاگادار بن کە ئەم مەوادانە هێواش هێواش زیاد بکەنو باش بجوون. پاش ئەوەی کە ژەمەکانی خواردنتان گەیشتە ٧ ژەمی خواردن وردە وردە گۆشتی قیمە "لە گۆشتی بەرخو گۆلك" سوود وەربگرن. جگەر، ماسی، مریشك، پەنیر، کۆمپوتی مێوە ووردکراوو کوتراوی سەوزەکانو دانەوێڵەی کولاو بخەنە سەر لیستی خواردنتان جا چەند ڕۆژ لە خواردنی میوەو سەوزەو چەرەزاتو زەلاتە خۆتان بپارێزن. لەم ماوەیەدا کە سەوزەکانی کەم فیبر وەکو گێزەر، چەوەندەری کولاو، لۆبیای سەوز، نۆکی سەوز، پەتاتە، سپێناخو بەشی گۆشتاوی تەماتە "بێ پێستو دەنك" و میوەکانی کەم فیبر وەکو هەلوژە، خۆخ، سێو، هەرمێ، قەیسی ئەم میوانە بەشێوەی پیست لێکراوە بخۆنو لە مۆزی باش گەییو سوود ووەربکرن.

ئارام ئارام میوەکانو سەوزەکانی تر بخۆنو لە سەوزەو میوەکانی خاو سوود وەرگرن وا بیر مەکەنەوە کە تا کۆتایی تەمەنتان دەبێت خواردەمەنی کەم فیبر بەکار بێنن چونکە لەم حاڵەتەدا کێشە لە کاری ڕیخۆڵەکان ڕوو دەدات کە شێرپەنجەو قەبزی لەم کێشانە

دەژمێردرێن‌و قەبزی دەتوانێت ببێتە هۆی زیادبوونی کێشەکانی گەدە بۆیە هێدە هێدی پارێزکردنیان بۆ شێوەی ئاسایی بگەڕێننەوەو تەنها پێنج خاڵی باسکراو لە سەرەتای ئەم بەشەدا پەیڕەو بکەن.

پارێزکردن لەکاتی ژان هاوڕێ لەگەڵ خوێن هاتن:

هەندێك جار ژانی گەدە هاوڕێ لەگەڵ خوێن هاتنە پارێزکردن لەم دۆخەیە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

لە هەندێك لە نەخۆشیەکان دەنوێنین، ئەو نەخۆشیانەی بۆ ماوەی یەك تا سێ ڕۆژ هیچ خواردنێك لە ڕێگەی دەمەوە پێیان نادرێت بەدرێژایی ئەم ماوەیە پێداویستیەکانی خواردەمەنی نەخۆش لەڕێگەی سروم دابین دەکرێت پاش یەك تا سێ ڕۆژی تر بەشێوەی پێشووتر خواردەمەنی پێدەدرێت "بەشێوەی ژانی بێ خوێن هاتن". بەدەر کەوتووە کە هەبوونی خواردەمەنی لەنێو گەدەدا دەبێتە هۆی کەم بزواندنی‌و ژان‌و خوێن هاتنەکەی کەمتر دەبێت بۆیە پارێزکردنێکی تر پێشنیار دەکرێت لەکاتی دەستپێکردنی پارێزکردن نەخۆش لە دۆخی حەسانەوەدا قەرار دەگیرێ‌و بۆ ماوەی چوار ڕۆژ هەر ٢ کاتژمێر جارێك لە تێکەڵاوی خوارەوە سوود وەردەگرێت.

٥٠ گرام ژلاتین، ٦٠ گرام دکستروز، ١٠٠ گرام خامەو ٨٠ میلی لیتر شیر لەگەڵ یەکتر تێکەڵ دەکرێتو هەر ٢ کاتژمێر جارێك نەخۆش بەکاری دەهێنێت.

پاش ئەم چوار ڕۆژە بۆ ماوەی دوو ڕۆژی تر هەر ئەم تێکەڵاوە بەکار دێت بەڵام بە خواردەمەنی نەخۆش هێلکەو ئاردی دانەوێڵی بێ سەبوس زیاد دەکرێت لە مەودای دوو ژەمی خواردندا، نەخۆش دەتوانێت نزیکەی نیو پەرداخ ئاو بخواتەووە پاش ئەمە وەکو پارێزکردنی پێشوو وردە وردە ژەمەکانی خواردن کەم دەبنو مەوادەکانی تری خواردەمەنی بە خواردنی نەخۆش زیاد دەکرێت تا ئەو کاتەی کە پارێزکردنەکە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی.

لە هەردوو دۆخی نەخۆشدا ئەگەر بەرگەی ئەم پارێزکردنانە ناگرنو ئەم پارێزکردنانە دەبێتە هۆی تورەبونتان هیچ نیگەران مەبن تەنیا ژمارەی ژەمەکانتان زیادو ڕێکوپێك بکەن بۆ نموونە هەر دوو کاتژمێر جارێك برێکی کەمی خواردن بخۆن. خواردنەکە باش بجونو نەرمی بکەن تا لابردنی ژانەکە بەکارهێنانی میوەو سەوزەکانی خاو ڕاگرنو بەکارهێنانی چەوری وەکو خامە، شیر، نیڤیشك و ڕۆنی زەیتوون زیاد بکەن.

هەوکردنی گەدە:

هەوکردنی گەدە دوو جۆرە، جۆرێك کە بە "حاد" دەناسرێت بە شێوەی دایمی نیەو لەناکاو بەدی دێت ئەم جۆرە هەوکردنە زیاتر بەهۆی داب‌و نەریتەکانی هەڵەی خواردەمەنی یان ناڵودەبوونی خواردەمەنیەکانە. زۆر خواردن، خێرا نان خواردن، خواردنی خواردەمەنی لەکاتی توورەبوون‌و نارەحەتی، بەکارهێنانی جگەرە، خواردنی خواردەمەنی تێکچوو و کەرەستەی ژەهراوی بەکارهێنانی لە رادده بەدەری بەهارات یان نۆشابەکانی گازدارو بەکارهێنانی خواردەمەنی جۆراوجۆرو جیاواز لە ژەمێکی خواردندا دەتوانن ببنە هۆی هەوکردنی توندی گەدە. لەم هەلومەرجەدا هەندێکجار شوشتنی گەدە یان کارکردن بۆ ڕشانەوە بۆ خاڵی کردنی گەدە لە مەوادی خواردەمەنی ئاڵودە ئەنجام دەدرێت چ گەدەکە بشۆردرێت یان نەشۆردرێت. ئەو کەسەی کە دووچاری هەوکردنی گەدە بووە دەبێ بۆماوەی یەك تا دوو ڕۆژ هیچ چەشنە خواردنێك نەخوات. لەم ماوەیەدا دەتوانن شلەمەنیەکان لە ڕێگەی سروم وەربگرن‌و بۆ نەهێشتنی تینوێتی لەتێکی بچوکی سەهۆڵ لەناو دەمی دابنێت‌و بیمژێت.

پاش دوو ڕۆژ بەکارهێنانی شلەمەنیەکان دەست پێدەکات. شیرو ئاوی میوە لەو شلەمەنیانەن کە دەتوانن بەکاری بێنن. لە بەکارهێنانی چا، قاوەو نۆشاو خۆتان بپارێزن کەم کەم ڕێژەی زۆر کەمی خواردن لە ژەمەکان زۆر بخۆردرێتو ئارام ئارام جۆری خواردنو ڕێژەی خواردنو ژمارەی ژەمەکان بۆ دۆخی ئاسایی بگەڕێتەوە.

بە درێژایی ئەم ماوەیە لە هەڵبژاردنی خواردەمەنیتان ئەم خاڵانە پەیڕەو بکەن:

١- لە مەوادی بزوێنەر وەکە بەهارات، چوکلێت، ئەو خواردەمەنیانەی کە دەبنە هۆی بای سك چا، قاوە، نوشابی گازدار سوود وەرنەگرن.

٢- لە تێکەڵاو کردنی خواردنی جۆراوجۆر سوود وەرنەگرنو خواردەمەنیەکان بە شێوەی سادە بەکار بێنن.

٣- لە خواردنی مەوادی گۆشتی خۆتان بپارێزن.

٤- لە خواردەمەنی تەماتە، مزرەمەنی، خواردەمەنی ترش وەکو سرکە، ئاو لیمۆو ئاوی پەسیرە، هەڵوژەو.... خۆتان بپارێزن.

جۆری تری هەوکردنی گەدە درێژخایەنە، واتە ماوەیەکە کە تاکەکەی لە گەڵی دا دەرگیرە. هەوکردنی درێژخایەن دەتوانێت هێمایەك بۆ برینی گەد، شێرپەنجەی گەدە، سیل، لەپڕ وەستانی دڵو کێشەکانی تر بێت. بۆیە لەکاتی هەوکردنی درێژخایەنی گەدە بە مسۆگەری دەبێت هۆیەکەی دیاری بکرێتو چارەسەری بکەن. هەڵبەت هەوکردنی درێژخایەن لەوانەیە بەهۆی دابو نەریتی بەدخۆراکی، چارەسەر نەکردنی هەوکردنی حادو ئەم چەشنە مەسەلانە بەدی هاتبێت.

ئەو کاتەی کە پەلامارەکانی هەوکردنی گەدە دەست پێدەکات باشترە ڕۆژێك پشوو بە گەدەتان بدەنو هیچ خواردنێك نەخۆن. واتە بە شێوەی هەوکردنی حادی گەدە کار بکەنو پاش ئەمەش وەکو هەوکردنی حادی گەدە کەم کەم مەوادی خواردەمەنی بە بەرنامەی خۆتان زیاد بکەن.

دەستوراتی خواردەمەنی بۆ هەوکردنی درێژخایەنی گەدە:

لەو کاتانەی کە پەلامارەکانی هەوکردنی گەدە نەماون وەکو دەستوراتی خواردەمەنی لە برینی گەدەو دوازدەگرێیەو خاڵەکانی وتراو لەو بارەیەوە سوود مەندن تا ئەو کاتەی کە هەوکردنی درێژخایەنی گەدە لانەبردراوە خاڵەکانی خوارەوە پەیڕەو بکەن:

١- ژەمەکانی ڕێکوپێکی خواردنتان هەبێت. ژمارەی ژەمەکانی زیاترو خواردنی خواردەمەنی لە هەر ژەمدا کەم بکەن.

٢- لە خواردنەوەی ئاوی زۆر هاوڕێ لەگەڵ خواردن خۆتان بپارێزن.

٣- لە خواردنی خواردەمەنی پڕ بەهارات، سوێر، خواردەمەنیەکانی وەك سوسیس، کالباس، هەمبەرگرو.... خۆتان بپارێزن.

٤- خواردەمەنیەکان باش بجوون.

٥- لە خواردنی خواردەمەنی لەکاتی ماندوێتی ناڕەحەتی حالآتی هەیەجانی، ٣ کاتژمێر بەر لە خەوتنو پاش وەرزشکردنو پاش خوێندنەوە خۆتان بپارێزن.

٦- لە خواردەمەنی چوکلێت، پوفەك، ڕەنگەکانی خواردەمەنی بنێشتو مەوادە بێنرخەکانی تر خۆتان بپارێزن.

٧- ئەگەر کاتی خواردنی مەوادی فیبردار وەکو سەوزەواتو میوەکانی خاوو دانەوێڵەی بە سەبوس هەست بە نارەحەتی دەکەن خواردنی ئەم مەوادانە کەم بکەن هەڵبەت لە خواردەمەنیو دەرمانەکانی سك ڕێخەر سوود وەربگرن هەتا تووشی قەبز بوون نەبن.

شێرپەنجەی گەدە:

هەرچەندە هەندێك لە پزیشکەکان لەسەر ئەم بڕوایەن کە پارێزکردنو دابو نەریتی خواردن ڕۆڵێکی زۆر لاوازی لە پێشگرتن لە شێرپەنجەی گەدە هەیە بەڵام لەگەڵ بایەخ دان بەوەی کە شێرپەنجەی گەدە ڕۆژ بە ڕۆژ لە پەرەسەندن دایە بەتایبەت لەو کۆمەڵگایانەی کە دابو نەریتی خۆیان گۆڕیوە، دەتوانرێت بگەینە ئەم ئاکامەی کە دابو نەریتی خواردن ڕۆڵێکی گرنگی لە بەدی هاتن یان پێشگرتن لە شێرپەنجەی گەدە هەیە.

هەندێك لە نەخۆشیەکانی سادەی گەدە ئەگەر بە باشی چارەسەر نەکرێنو دابو نەریتی خواردەمەنی گرێدراو پێیان دروست نەکرێت دەتوانن ببنە هۆی شێرپەنجەی سورێنچك، گەدەو ریخۆڵەکان. ئەگەر شێرپەنجەی گەدە بە هۆی نەشتەرگەری چارەسەر بکرێتو گەدەکە هەڵبگیرێت پارێزکردن گۆڕانکاری بەسەر دێت. پارێزکردنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لە بەشی نەشتەرگەری گەدە باس دەکرێت.

شێرپەنجەی گەدە دەبێتە هۆی داگیرکردنی قەوارەی گەدەو بەم شێوەیە ئارەزوو مەیلی خواردن کەم دەکات. ئەم بابەتە دەبێتە هۆی کەمبوونی کێشی نەخۆش. هەندێك لە پسپۆران لەسەر ئەم بڕوایەن کە نابێت نەخۆشەکە ئازار بدرێتو دەبێت نەخۆشەکە ئازاد بێت تا

لە هەر خواردەمەنیەك كە دەیەوێت بخوات. ئەم تاكانە لەسەر ئەم بڕوایەن كە ئەم نەخۆشییە بەهەر حاڵ دەبێتە هۆی مەرگە نەخۆش‌و ئازاردانی نەخۆش هیچ سوودێكی نیە. نەشتەرگەری گەدە لە هەندێك مەواد دەبێتە هۆی چاكبوونەوەی نەخۆش. بەڵام لە مەوادی تر پاش نەشتەرگەری‌و هەڵگرتنی گەدە نەخۆشیەكە درێژەی دەبێت‌و گیانی نەخۆشیەكە دەگرێ. باشترین ڕێگا بەرگرتن لە شێرپەنجەی گەدەیە. ئەو ڕاسپاردانەی كە لەبارەی داب‌و نەریتی خواردەمەنی‌و پارێزكردنی هاوسەنگ وتراوە بخوێنەوەو پەیڕەویان بكەن بەتایبەت خواردنی میوەو سەوزەی نوێ، كەم بەكارهێنانی مەوادی وەكو سوسیس، كالباس، هەمبەرگرو.... نەخواردنی خواردەمەنی لە هەلومەرجی تەڕبووندا، نەكێشانی جگەرە، كەمخواردنی خواردەمەنی سوركراوو نەخواردنی خواردەمەنی سوتاوو ئەو ڕۆنانەی كە داخ كراون لەبەر چاو بگرن.

ئەگەر شێرپەنجەی گەدەتان هەیە باشترین ڕێگا سوود وەرگرتن لە شێوازەكانی چارەسەركردنی سونەتی یە بۆ ئەم مەبەستە لە سەرەتا دڵنیابن كە دەتوانن بەسەر شێرپەنجەی گەدە سەركەون. مرۆڤ بەهێزترین بونەوەری جیهانەو هیچ شتێك ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت‌و لە چاكبوونەوەتان هیوا بڕ نەبن وەرزشێكی ئارام‌و ڕێكوپێك

لەناو بەرنامەکەتان دابنێن پە پێ ڕۆیشتن‌و جولەی زۆری نەرمی وەرزشی ئەنجام بدەن لە کەنار ڕووبارەکان، پارك‌و.... بە ئارامی پیاسە بکەن‌و جولەی ڕێکوپێك‌و نەرم ئەنجام بدەن پارێزکردن نەخۆشیەکەتان لادەبات ئەگەر لە چارەسەرکردنتان دڵنیا بن ئەگەر لە چاکبوونەوەی خۆتان دڵنیا نین ئەم پارێزکردنە بە باشی ئەم شێرپەنجەیەی لەناو بردووە. گشت مەوادی خواردەمەنی ئەم پارێزکردنە لە مەوادی خواردەمەنی خاو پێکدێت‌و مەوادی خواردەمەنی کوڵێندراو چیج شوێنێکی لەم پارێزکردنەدا نیە. میوەو سەوزەی خاو، شیر، ماست خواردنی ڕۆژانەتان پێك دێنن. دەتوانن لە ئاوی میوە سوود وەر بگرن بەلاّم لە ئاوی میوەی سروشتی سوود وەر بگرن.

ڕێگای تر گرتنی ڕۆژوی ٤٠ ڕۆژەیە بە درێژایی ئەم ماوەیە نابێت شتێك بخۆن‌و تەنیا دەبێت ئاو بخۆنەوە پاش ئەم ماوەیە سەرەتا لە شلەمەنیەکان وەکو ئاوی میوەو شیر سوود وەربگرن پاش ئەوە نانی براشتی‌و ماست بۆ خواردەمەنیەکانتان زیاد بکەن‌و ئاگادار بن کە زۆر بە باشی بجون‌و نەرمی بکەن. کەم کەم لە برنج‌و هێلکەو.... سوود وەربگرن لەم بارەیەوە سوود لە پەرتووکەکانی بەڕۆژو چارەسەرکردن‌و بە ئاو چارەسەرکردن وەربگرن.لەوانەیە سوود

وەرگرتن لە پارێزکردن شتی خاو خواردنو چارەسەرکردن بە ڕۆژو چارەسەرکردن بە شێوازی کۆنو کۆنە پەرستانە بێ کاریگەر بزاننو بە خۆتان بڵێن کە لە ڕووی زانستیەوە ئەم شێوازانە بێ بنەمان چونکە شێرپەنجەکە ئەوەندە لەشەکەمی لاواز کردووە. شێرپەنجە دەبێتە هۆی کەمبوونی ئارەزووی خواردن زیادبوونی پێویستی بە مەوادی خواردەمەنی کەمبوونی هەرسکردنو هەڵمژینی خواردەمەنیەکان دەبێتو ئەم مەوادانە پێویستی من بۆ خواردن زیاد دەکات من بۆ زاڵبوون بەسەر شێرپەنجەکە دەبێت بەهێزبم. بەڵام لەبەر چاوتان بێت کە خانەکانی شێرپەنجە هەمان خانەکانی لەشتانەو هەرچەند ئێوە بەهێزتر بن خانەکانیش بەهێز تر دەبن لەڕوی زانستیەوەش پزیشکانو پەرستارانو پسپۆرانی خواردەمەنی هیچ ئومێدێکیان بە چاکبوونەوەی ئێوە نی یە. "مەگەر ئەو شێرپەنجە ئەوەندە پێشرەفتی نەکردبێت کە بە نەشتەرگەری چاك دەبێتەوە" پارێزکردنەکانی خواردەمەنی پێشنیار کراوە بەم هۆیەیە کە تا ئەم کاتەی کو زیندوون کەمتر ئازارتان پێ بگات بۆیە باشترین ڕێگە کارکردن بە شێوازە کۆنەکانە کە هەر چەند لە ڕووی زانیستیەوە میکانیزمەکەیان دیار نەکراوەو لایەنگرێکی زۆری نیە بەڵام لە کردەوەدا گیانی زۆر نەخۆشی ڕزگار کردووە.

بە خوێندنەوەی پەرتوکەکانی جۆراوجۆر لە بارەی ئەم بابەتە لەسەر گۆزەشتی ڕزگاربوان لە چەپۆکی مەرگو شێرپەنجە ئاشنا بن.

نەشتەرگەری گەدە:

شێرپەنجەی گەدە یان برینی گەدە هەندێك جار نەشتەرگەری بۆ دەکرێت. لە نەشتەرگەری گەدە هەندێك جار بەشێك لە گەدە هەندێك جاریش گشت گەدەکە هەڵدەگیرێت. لەوانەیە گەدە هەمووی لەگەڵ بەشێك لە دوازدەگرێ هەڵبگیردرێت تا چەند رۆژ پاش نەشتەرگەری خواردن لە ڕێگای دەمەوە قەدەغەیەو نەخۆش بەهۆی بۆڕی خواردنی پێدەدرێت پاش ئەمە خواردن لە ڕێگەی دەم بەهۆی ئاوی ساردو مژینی تەکەکانی سەهۆڵ ئەنجام دەدرێت. پارێزکردن تا ئەو کاتەی کە نەخۆش نەتوانێت بەرگەی خواردن بگرێت لە نەخۆشخانەو لەژێر چاودێرانی پزیشكو پسپۆرانی خواردن خواردەمەنی بە نەخۆش دەدرێت. ئەگەر بەشێك یان هەموو گەدەتان لەدەست داوە پاش ئەوەی کە لە نەخۆشخانە دەرچوون دەبێ گۆڕانکاری لە خواردەمەنیتان ئەنجام بدەن هەمدیسان لەگەڵ هەندێك کێشە ڕوبەرو دەبن کە بۆ چارەسەرکردنیان دەبێت خاڵەکانی خوارەوە ڕەچاو بکەن. ئەم بەشە پارێزکردن، خاڵەکانی خواردەمەنیو

کێشەکانی گریمانەیی نێوە شی دەکاتەوە. هەڵبەت هەرچەندە نەشتەرگەریەکەتان بەرفرەتر بێتو بەشێکی زۆر گەدەتان لە دەست داوە کێشەکانتان زیاتر دەبێت.

پارێزکردنتان دەبێت خاوەن چەوری، پرۆتینی زیادو کاربۆهیدراتی کەم بێت بۆیە بڕوانە "بەشی خواردەمەنی هاوسەنگ"و خواردەمەنی ڕۆژانەتان بەم شێوەیەی خوارەوە حساب بکەن:

ڕۆژانە ۷ تا ۱۰ یەکە لە گرووپی نیشاستە بخۆن. ئاگادار بن کە خواردەمەنی ئەم گرووپە لەنێو ژەمەکانتان دابین بکەن. ئەم گرووپە خاوەن بەرزترین ڕێژەی کاربۆهیدراتەکانن بۆیە خواردنەکانی گرووپی نیشاستە بە ڕێژەیەکی زۆر لە ژەمێکدا نەخۆن. بۆ نموونە خواردنی نانو برنجو پەتاتە لە ژەمێکدا دروست نیە. خاڵێکی تر لەبارەی ئەم گرووپە سوود وەرنەگرتن لە قەندەکانی سادەن، پیسکێت، کێك، شیرو چوکلێتو نەبات مەخۆن. لە بەکارهێنانی نۆشابە، شەربەتو مرەبا کە خاوەنی شەکرن خۆتان بپارێزن. خاڵێکی تر ئەمەیە کە ئەگەر دوچاری سندرم، دامپینگو دابەزینی شەکری خوێنن "پاشان باسی لێوە دەکەین" لە بەکارهێنانی ئەم گرووپە کەمتر بکەن. لە ڕاددەی ڕاسپاردن لە گرووپی سەوزەو میوەکان سوود

وەربگرن. هەڵبەت ئاگادار بن کە میوەکانی شیرین، خورما، مێوژ، کۆمپوتو.... کە شیرینن کەمتر بەکاریان بێنن، ئەم سەوزەو میوانەی کە نسبەت بەوان هەستیاریان هەیە مەخۆن، ئەگەر میوەو سەوزە نارەحەتتان دەکات لە ئاوی میوەو سەوزەکانی کوڵێندراو سوود وەرگرن.

لە گرووپی شیرەمەنی بە رێژەی وتراو سوود وەرگرن هەڵبەت لە زۆربەی دۆخەکاندا ئەو تاکانەی کە ئەشتەرگەریان بۆ کراوە بەرگەی خواردنەوەی شیر ناگرنو بە خواردنەوەی شیر هەست بە نارەحەتی دەکەن لەم دۆخەدا لەشوێنی شیر لە ماست سوود وەرگرن، ئەگەر بەرگەی ماستیش ناگرن ژمارەی ژەمەکانی ئەم گرووپە لە رۆژێکدا بگەیننە یەك بەش ئەگەر بەرگەی ئەمەش ناگرن ناچارن کە خواردنی ئەم گرووپە رابگرن ئەگەر خواردنی شیرو ماستان راگرت لەشتان کالسیۆمی کەم دەبێت لەم دۆخەدا راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەتان بکەنو بە پێی راچیەتی پزیشك لە تەواوکەرەکانی کالسیۆمو ڤیتامین (D) سوود وەربگرن.

رۆژانە ٦ تا ٨ یەکە لە گرووپی گۆشت بخۆن. لە گۆشتی سوور کەمتر سوود وەرگرنو لەجیاتی ئەو لە گۆشتی سپی، ماسی، هێلکە زیاتر بەکار بێنن.

دانەوێڵەیەکی کەم لە شوێنی گۆشت بخۆن وە ئەگەر دەتانەوێ سوودیان لێ وەربگرن حەتمەن چەند جۆریان لەگەڵ یەك تێکەڵ بکەن هەمدیسان پێستی دانەوێڵەکان ڕۆژانە ۷ تا ۱۵ یەکە لە گرووپی چەوری بخۆن. هاوڕێ لەگەڵ هەر ژەم خواردنێك بڕێك چەوری بخۆن ئەم کارە دەبێتە ئارامی گەدەو کەمبوونیو بە خێرایی بە تاڵ بوونی گەدە. بەهەمان شێوە کە پاشتر باسی لێوە دەکەین بەتاڵ بوونی گەدە بە شێوەیەکی خێرایی لە نەشتەرگەری گەدەدا دەبێتە هۆی بەدی هاتنی کێشەیەکی زۆر.

هاوڕێ لەگەڵ خواردەمەنیەکانتان ڕۆن، کەرەی ئاژەڵی، نەشکی ڕوەکیو خامە بەکار بێنن. لەوانەیە بیر بکەنەوە کە چەوری زۆر دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی دڵو دەمار وەلێ ئاگادار بن کە بەهۆی کەمبونی هەڵمژینی لە شتانو کەمکردنی بەکارهێنانی کاربۆهیدرات. ئەم کێشەیە کەمتر بەدی دێت. ئەگەر دوچاری سك چوونن هەوڵ بدەن کە لە ڕۆنەکانی وەكو ڕۆنی زەیتون، ڕۆنی ماسی، ڕۆنی کونجی، ڕۆنی بادەمی زەویو ڕۆنی گەنمە شامی لەجیاتی ڕۆنەکانی ئاسایی سوود وەربگرن. سوود وەرگرتن لەم ڕۆنانە سەرەڕای کەمکردنی سك چوونی، چەور دەبێتە هۆی کێشەکانی دڵ بەهۆی زیاد بەکارهێنانی چەوری بەدی نێن.

لەبارەی خواردەمەنیەکانتان ئەم خاڵانە ڕەچاو بکەن:

١- پارێزکردنەکەتان بەپێی بەرنامەی سەرەوە دابنێن‌و کاری پێبکەن.

٢- ژەمەکانی خواردنتان زیاد بکەن‌و لە هەر ژەمێکدا خواردنی کەم بخۆن.

٣- بەپەلە خواردن مەخۆن، پارووی بچووك بخۆن‌و بە ئارامی‌و باشیان بجوون.

٤- پاش نان خواردن خۆتان درێژ بکەن تا خواردن درەنگتر لە گەدەکەتان دەربچێت.

٥- خواردەمەنیەکانتان لە دۆخێکی ئارام بخۆن‌و پاش نان خواردنیش ئارامیتان بپارێزن.

٦- لە نێوان نان خواردن ئاو مەخۆنەوە.

٧- تا ئەو شوێنەی کە بکرێت هاوڕێ لەگەڵ خواردەمەنیتان سێوێکی سپیکراو ڕەندە بکەن‌و بخۆن.

٨- بەهۆی بەتاڵ بوونی خێرایی گەدەو خوێن بەربوون‌و کەمبوونی ئەسیدی گەدە لەشەکەتان لەگەڵ کەمبوونی ئاسن بەرامبەر دەبێ. هەمدیسان بەهۆی کەمبوونی هەندێك مەوادی چۆڕاو لە گەدە بەتایبەت لەکاتی هەوکردن لەشەکەتان تووشی

کەمبوونی ڤیتامین (B_{12}) دەبێت بەکارهێنانی ئاسنو ڤیتامین (B_{12}) بەشێوەی خۆراکی کاریگەری چەندانی نیە چونکە کێشەکەتان هەڵنەمژینی ئەم مەوادانەیە بۆیە لەم بارەیەوە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەتان بکەنو ئەم مەوادانە بە شێوەی دەرزی لێدان بەکار بێنن.

٩- خواردەمەنی شیرین، میوەکانی شیرین، قەند، شەکر، هەنگوین، مرەبا، نۆشابە، نانو دانەوێڵەی سەبوسدار، بیبەر، بەهاراتی تیژ، بەرهەمو داهاتەکانی گۆشتی دەستکرد وەکو سوسیس، کالباس، هەمبەرگرو.... ترشی، کەلەرم، تور، کەوەر، ئەو خواردەمەنیانەی کە دەبنە بای سکو میوەکانی ووشك کراو مەخۆن.

١٠- هەر هەفتە بە تەرازوویەکی ڕێكوپێك کێشەکەتان بزاننو ئەگەر کێشەکەتان کەم بووە ڕێژەی خواردنەکەتان زیاد بکەن. ئەگەر هاتو حەفتەی تر جارێکی تر کێشەکەتان دابەزی ڕاوێژ بە پزیشكو پسپۆڕانی خواردەمەنی بکەن.

کێشەکانی بەدی هاتوو لە نەشتەرگەری گەدە:

هەڵگرتنی گەدە یان بەشێکی گەدە دەبێتە هۆی بەدیهاتنی کێشە. ئەم کێشانەش بریتین لە:

١- سندرم دامپینگ "دیاردەی دامپینگ"

ئەم دیاردەیە لەم کاتانەی کە ٣\٢ گەدە یان زیاتر هەڵگیراوە بەدی دێت. لە دۆخی ئاسایی دا خواردن دەچێتە ناو گەدەو پاش هەرسکردن ئارام ئارام دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکە، ئەو تاکانەی کە نەشتەرگەریان بۆ گەدە کراوە بەهۆی بچوکی گەدە خواردەمەنی بەجارێك دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکە. ئەم خواردەمەنیانە خاوەن پاڵەپەستۆی بەرزی ئسمزینو دەبێتە ئەوەی کە ئاوی پێکهاتەکان بۆ لای ڕیخۆڵە باریکە ڕابکێشرێت. ئەم کارە دەبێتە هۆی کەمبونی ئاوی خوێنو لە ئاکامدا قەوارەی خوێن کەمو خوێنەکە خەست دەبێت.

ئەم مەسەلەیە ئەگەر شەدید بێت زۆر مەترسیدارەو لەوانەیە ببێتە هۆی مەرگ. لەم دۆخەی کە ئەم بابەتە توند بێت دەبێتە هۆی زیادبوونی ترپەی دڵ، سکچوون، ئارەق کردن، هەڵێنج، ژانە سكو لاوازیو سەر گێژ بوون.

کاربۆهیدراتەکان زۆرترین ڕۆڵیان لە بەرزکردنەوەی پاڵەپەستۆی ئسمزیو بەدی هێنانی ئەم دیاردەیە هەیە. بۆیە ڕێژیەی زۆری خواردەمەنیەکان لە گرووپی نیشاستە لە ژەمێکدا بەکار نەهێنن. بەهۆی ڕێکخستنی ڕێژەی خواردەمەنیەکان کە لە سەرەتای ئەم بەشە باسی لێوە کراوە کاربۆهیدراتی خواردەمەنیتان کەم بکەن. هەمدیسان خواردەمەنی شیرین کە بەخێرایی دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکەوە زۆر مەترسیدارە.

خواردنی خواردەمەنی کەم لە ژەمێکدا، باش جوینی خۆراك، بە ئارامی خۆراك خواردن، نارەحەتو توورە نەبوون، خۆ درێژ کردن پاش نان خواردنو بەکار نەهێنانو نەخواردنەوەی شلەمەنی، کاتی خواردنی خواردەمەنی لە بەدی هاتنی ئەم سندرم "دیاردە"یە یا توندبوونی ڕێگری دەکات. ئەگەر پارێزکردنو دەستوراتی خواردەمەنی ئەم بەشە پەیرەو بکەن بە درێژایی چەند مانگ ئەم سندرمە "دیاردە"یە چارەسەر دەبێتو ئیتر هیچ ڕونادات.

٢- کەمبوونی شەکری خوێن:

ئەو کاتەی کە خواردەمەنی دەخۆن خواردن بە ئارامە دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکەو شەکرەکەی هەڵدەمژێ. ئەم کردەوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شەکرەی خوێن بەرز ببێتەوە. بەرزبوونەوەی شەکرەی خوێن دەبێت هۆی چۆڕینی ئەنسۆلین تا شەکرەی خوێن بۆ دۆخی ئاسایی بگەڕێتەوە. ئەو تاکانەی کە نوشتەرگەری گەدەیان ئەنجامداوە خواردن بەخێرایی دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکەو شەکرێکی زۆر هەڵدەمژرێ. ئەم شەکرە زۆرە دەبێتە هۆی چۆڕینی بڕێکی زۆر ئەنسۆلینو شەکری خوێن بە توندی دادەبەزێت ئەم مەسەلەیە لەو تاکانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە بڕێکی زۆری ئەنسۆلین بەکار دێنن بینراوە دابەزینی شەکرەی خوێن نزیکەی یەك تا دوو کاتژمێر پاش خواردنی نان دەبینرێتو هێماکانی ئەو بریتین لە لاوازی، دڵە ڕاوکێ، هەستکردن بە برسیەتیو ئارەق کردن.

بۆ کەمکردنەوەی ئەم نەخۆشیە ڕاسپاردەکانی سندرم دامپینگ بەکار بێنن. هەمدیسان هاوڕێ لەگەڵ هەر ژەمێکدا بڕێکی چەوریو پرۆتین "گرووپی گۆشت" بخۆن تا خواردن درەنگتر بچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکە. ئەگەر لەگەڵ خواردنتان سێوێکی پێست کراو بخۆن بەهۆی هەبوونی پکتین لە بەتاڵ بوونی گەدە ڕێگری دەکات هەمدیسان

ماددەیەکی تر بەناوی Acarbose هەیە کە بۆ ئەم نەخۆشیە سوودمەندە.

٢- کەم خوێنی:

بۆ هەلمژینی ئاسن پێویستە تاکو ئەسیدی گەدە لەگەڵ خواردن تێکەڵ بێت. ئەو کەسانەی کە بە نەشتەرگەری گەدە بەشێك لە گەدەی خۆیان لەدەست داوە خواردن تا ماوەیەکی زۆر لە گەدە نامێنێ و ناتوانێت لەگەڵ ئەسیدی گەدە تێکەڵ بکرێت. بەکارهێنانی زۆری گۆشت و هێلکە، دانانی گۆشت بەر لە کولاندنی لەناو ئاوی لیمۆ و سرکەو پێوەرکردنی ئاولیمۆ لەسەر خواردن و بەکارهێنانی تەواوکەری ئاسن یارمەتی ئەو کەسانە دەدات بۆ نەمانی کەم خوێنی.

ئەگەر نەخۆش گەدەو دووانزدەگرێی هەلگرتووە چونکە لەم دۆخەدا ئاسنێکی زۆر لە دووانزدەگرێ هەلدەمژرێ ئەم تاکە دوچاری کێشەی کەم خوێنی بووە بەکارهێنانی تەواوکەری ئاسن بەشێوەی خواردەمەنی هیچ سوودێکی نیە چونکە کێشەی هەلمژینیان هەیە ئەم نەخۆشانە دەبێت ئاسن لە ڕێگەی دەرزی لێدان بەکار بێنن.

یەکێکی تر لە هۆکارەکانی کەم خوێنی لەو نەخۆشانەی کە نەشتەرگەری گەدەیان بۆ کراوە کەمبوونی ڤیتامین (B_{12})یە.

ڤیتامین (B_{12}) بۆ ئەوەی بتوانێت هەڵمژێت پێویستی بە ماددەیەکی ترە کە لەلایەن گەدەوە دەچۆڕێت. ئەم ماددەیە لەو تاکانەی کە نەشتەرگەری گەدەیان بۆ کراوە بە ڕێژەیەکی کەم هەیە بۆیە سەرەڕای ئەوەی کە بەکارهێنانی (B_{12}) لە ئەواندا کەم نیە وەلێ لەش دوچاری کەمبوونی ئەم ماددەیە دەبێت. دیارە کە بەکارهێنانی خواردەمەنیەکانی خاوەن ڤیتامین (B_{12}) یان تەواوکەری ئەو هیچ سوودێکی نیە چونکە هەڵنامژرێت بۆیە دەبێت ڤیتامین (B_{12}) بەشێوەی دەرزی لێدان وەربگرن.

٤- بەد هەرسکردن

بەهۆی کەمبوونی قەبارەی گەدەو بەدیهاتنی نارەحەتی لەوانەیە مەیلو ئارەزووی خواردنتان نەمێنێ. ڕێژەیەکی باشی خواردن ناگاتە لەش. ئاگادار بن کە ئەم مەسەلەیە کێشەکەتان زیاتر دەکات. بۆیە ڕێژەیەکی باش خواردن بۆ لەش دابین بکەنو ئەگەر ئارەزووی خواردنتان نیە ژمارەی ژەمەکانتان زیاد بکەن.

مەسەلەیەکی تر کە دەبێتە هۆی بەد هەرسکردن بەد هەڵمژینە بەتایبەت ئەو کاتەی کە دوازدەگرێ هەڵگیرابێت، لەش لەگەڵ کەم

هەڵمژینی چەوریو پرۆتین ڕوبەرو دەبێ بۆیە دەبێت لە پارێزکردنەکەتان بڕێکی زۆر چەوریو پرۆتین دابنێن. ئەم مەسەلەیە لەگەڵ بایەخ دان بە گۆڕینی یەکەکان کە لەسەرەتای ئەم بەشە باس کراوە پەیڕەو دەکرێت. هەمدیسان لە چەوریەکانی ڕۆنی بادامی زەوی، ڕۆنی زەیتون، ڕۆنی کونجی، ڕۆنی گەنمەشامیو ڕۆنی ماسی زیاتر سوود وەربگرن.

دەرکەوتنی گەدە "فتقی گەدە"

بەشێك لە گەدە لە دەرزی دیافراگم دێتە دەرو لەگەڵ سورێنچك هاوتەریب دەبێت ئەم بابەتە بەهۆی پاڵەپەستۆی سەر گەدەو لاوازبوونی دیافراگم بەدی دێت.

بۆ لابردنی ئەم کێشەیە خاڵەکانی خوارەوە پەیڕەو بکەن:

١- یەکێك لە هۆکارەکانی سەرەکی ئەم بابەتە قەڵەوییە بۆیە هەوڵ بدەن کە کێشەکەتان دابەزێنن "بڕوانە بەشی کۆنترۆڵی لەش"

٢- لە پۆشینی جلوبەرگی تەسكو گرێدانی سك بە تایبەت

٣- سووتانەوەی سەری دڵ بە تایبەت ئەگەر درێژەی هەبێت دەتوانێت ببێتە هۆی دەرکەوتنی گەدە بۆیە بڕوانە بەشی سووتانەوەی سەری دڵو ئەم کێشەیە لابەن.

٤- لە بڵند کردنی شتی قورس خۆتان بپارێزن.

٥- بە ئەنجامدانی وەرزشەکانی سك دیافراگمی خۆتان بەهێزتر بکەن.

٦- لە خواردنی مەوادی بزوێنەر، بیبەر، بەهاراتی زۆر، نۆشابەکانی گازدار، ئەو مەوادانەی کە بای سك بەرهەمدێنن، چوکلێت، قاوەو چای پڕ ڕەنگ خۆتان بپارێزن.

٧- لە خواردنی چەوری زۆر خواردەمەنی چەورو سوورکراو خۆتان بپارێزن.

٨- ئەو خواردنانەی کە حەساسیەتان پێیە وەکە پرتەقاڵو تەماتە مەخۆن.

٩- پاش نان خواردن خۆتان درێژ نەکەن.

١٠- دوو تا سێ کاتژمێر بەر لە خەوتن خۆراك مەخۆن، کاتی خەو سەرینت بەرز بکەوە.

١١- ژەمەکانی خۆراك زیاد بکەو لە هەر ژەمێکدا خۆراك کەم بخۆن.

١٢- ڕێنوێنیەکانی بەشی هەوکردنی گەدە لەبەرچاو بگرن. سیستەمی کەم خواردنی گیای وشککراو پەیڕەو بکەن. سیستەمە کەم خواردنی گیای وشککراو بۆی هەیە ببێتە مایەی نەخۆشی قەبزیو ئەمەش جگە لە دروستکردنی کێشە لە کارو ئەرکی ڕیخۆڵەکان، ڕەنگە فتقی گەدەش خراپتر بکات، بۆیە سوود لە خۆراك یان داوودەرمانە گیایەکان وەربگرن. هەروەها خواردنەوەی ئاوو شلەمەنیەکانیش زیاد بکەن.

بۆ کەمکردنی فیبری خواردەمەنیەکانتان خاڵەکانی خوارەوە پەیڕەو بکەن:

١- پێستو ناوکی میوە جیا بکەنەوە باشترە لە شوێنی میوە لە ئاوی میوە سوود وەربگر. میوەکانی وەکو هەڵوژە، قەیسی، خۆخ، سێو، هەرمێو مۆز ئەگەر پیستەکەیان لێبکرێتەوە خاوەن فیبریکی زۆر کەمن.

٢- سەوزەکان بە شێوەی تازەو کوڵێندراو بخۆن. لە خواردنی سەوزەکانی خاوو سەوزەی ووشك کراو خۆتان بپارێزن. سەوزەکانی وەکو گێزەر، چەوەندەری کوڵێندراو، لۆبیای سەوز، نۆکی سەوز، سپێناخ خاوەن فیبرێکی کەمن. دەتوانن سوود لە ئاوی میوە وەربگرن.

٣- لە دانەوێڵەی پێستکراو و بێ سەبوس وەکو نانی سپیو برنج سوود وەربگرنو دانەوێڵەی سەبوس دار بەکار مەهێنن.

بەد هەرسکردن

هەندێك جار بەد هەرسکردن گرێدراوە بە نەخۆشیەکانی تر وەکو ئاپاندیسو کیسەی زەرداو. لەم مەوادانە دەبێت هۆیەکە دیاری بکرێتو لەگەڵ بایەخ دان بە هۆیەکە چارەسەری بکرێت. هەندێك جار بەد هەرسکردن گرێدراوە بە دابو نەریتی هەڵەی خواردەمەنی یان پارێزکردنی هەڵە.

خێرا نان خواردن، باش نەجوینی خواردەمەنی، خواردەمەنی ناتەواو، خواردنی خواردەمەنی نەوکاتەی کە نارەحەتو تووڕەن. پارێزکردنێکی نا هاوسەنگ، خواردنی چەوری زیاد لە هۆکارەکانی سەرەکی بەد هەرسکردنن. بڕوانە "ڕۆڵی مەسەلەکانی خواردەمەنی لە نەخۆشیەکانی گەدەدا"و بە پەیڕەوکردنی خاڵەکانی ئەم بەشە کێشەی بەد هەرسکردن چارەسەر بکەن.

بەد هەرسکردن پارێزێکی تایبەتی نی یەو هەمان پارێزکردنی خواردەمەنی هاوسەنگ بەد هەرسکردن چارەسەر دەکات. تەنیا ئەگەر

بەد هەرسکردنتان پەیوەندی بە حەساسیەتی خواردەمەنیەوە هەبێت دەبێت ئەو ماددانە لە پارێزکردنەکەتان نەبێت. ئەو خواردەمەنیانەی دەبنە هۆی حەساسیەت بریتین لە شیر، پەنیر، هێلکە، گوێچکە ماسی، چوکلێت، مزرەمەنی، چەرەزات، گەنم، گۆشت و سۆیا. بۆیە بۆ ماوەیەك خواردەمەنیەکانتان بخەنە ژێر چاودێری و ببینن کە ئایا لەگەڵ خواردنی کام لە ماددە وتراوەکان بەد هەرسکردنتان زیاد دەبێت. ئەگەر وڵامەکە ئەرینی بوو بۆ ماوەیەك ئەو خواردنە لە بەرنامەی خواردنتان وەلاوە بنێن، ئەگەر بەد هەرسکردنتان نەما ئەو ماددە خواردەمەنیە بۆ هەمیشە لە خواردەمەنیەکانتان وەلاوە بنێن.

کەوتنی گەدە

حەسانەوە، ئارامشی دەرونی، خواردنی خواردنەمەنی لە دۆخی درێژ بوون، خواردنی خواردەمەنی سوك، نەخواردنی ئاو خواردنەوەکانی تر لەگەڵ نان خواردن. بەهێزکردنی ماسوولکەی سك و ڕۆژووگرتن، بەتایبەتی ڕۆژووەکانی یەك هەفتەی دەتوانێت ببێتە چارەسەرکردنی ئەم نارەحەتیە.



بۆ نان خواردن درێژ بن‌و باشترە کە سەرینێك لە ژێر ئەژنۆکانتان دابنێن، ئێستا بە ئارامی دەست بە خواردن بکەن پاش تەواوبوونی نان خواردن یەك تا یەك کاتژمێرو نیو بە درێژبویەوی بمێننەوە پاشان بە ئارامی بۆ سەر لای ڕاست وەرگەڕێن‌و نزیکەی ١٠ تا ١٥ خولەك لەم بارەیەوە بمێننەوە. ئەگەر لاوازن‌و بالآتان بەرزە گریمانەی کەوتنی گەدە لە ئێوەدا زیاترە. بۆ پێشگرتن لەم دۆخە ماسولکەکانی سك‌و دیافراگم تان بەهێز بکەن. خواردەمەنی ناتەواو هۆکارێکی ترە بۆ کەوتنی گەدە بۆیە بڕوانە بەشی خواردەمەنی هاوسەنگ‌و ڕاسپاردەکانی ئەم بەشە پەیرەو بکەن تا ڕێگر لە کەوتنی گەدەکەتان بکەن.

کەمبوون یان زیاد بوونی ئەسیدی گەدە:

ئەگەر ئەسیدی گەدەتان زیاتر لە ڕێژەکەی بێت لەوانەیە ئێوە دوچاری برینی گەدە بکات. خواردنی چەوری زۆر بە تایبەتی سوود وەرگرتن لە ڕۆنی گەنمە شامی، ڕۆنی بادەمی زەوی‌و ڕۆنی کونجی لەگەڵ خواردەمەنیەکان بە سوودە. بڕوانە ڕاسپاردەکانی بەشی برینی گەدەو دوازدەگرێ. ئەنجامدانی ڕاسپاردەکانی ئەم بەشە بۆ چارەسەرکردنی زۆربوونی ئەسیدی گەدە بەسوودە. ئەگەر ترشەلۆکی



گەدە کەمتر لە ڕێژەی سروشتر دەچۆڕێت لە پارێزکردنی فیبری کەم سوود وەربگرن. ئەم پارێزکردنە لە بەشی دەرکەوتنی گەدە "فتقی گەدە" شی کراوەتەوە.

لە خواردنی مەوادی خواردەمەنی ئالودە خۆتان بپارێزن. بۆ ئەم مەبەستە خواردنی خراپ بوو، ئەو خواردنانەی کە لە شەوی پێشتر بەجێ ماون. خواردنی ئامادە، خواردنی ڕێستۆرانتەکانو میوانخانەکان کە خاڵەکانی تەندروستی ڕەچاو ناکەن نەخۆن.

لە شیرو ماستی پاکژکراو "پاستوریزە" سوود وەربگرن. کەمکردنی خواردەمەنی چەورو کوڵاندنی ئاوی خواردنەوە یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە گەدەکەیان ترشەلۆکی کەم دەچۆڕێنێ.

ڕۆڵی ڕووەكو میوەکان لە نارەحەتیەکانی گەدەدا

لەم بەشەدا باس لە ژمارەیەك میوەو سەوزەو دەرمانەکانی ڕووەکی کاریگەر لە نارەحەتیەکانی گەدە دەکرێت. پێشتر وتراوە ئەو کاتە کە سوود لە پارێزکردنی کەم فیبری وەردەگرن دەبێت لەگەڵیان سوود لە سك ڕێخەرەکان وەرگرن تا تووشی قەبزی نەبن.

بۆیە لەم بەشەدا ژمارەیەك لە سك رێخەرەكانو نەرمكەرەكانی گەدەو ڕیخۆڵە باس كراون.

بۆ بەدەست هێنانی زانیاری زیاتر بڕوانە پەرتووكەكانی چارەسەركردن بە میوەو چارەسەركردن بە ڕووەكو دەرمانەكانی ڕووەكی.

ئاگادار بن كە لەم بەشەدا تەنیا ڕۆڵی میوەكانو ڕووەكەكان لە ئازارەكانی گەدە باس دەكرێتو لە باسكردنی كاریگەریەكانی تر خۆمان دەپارێزین.

تریٚ:

ئاوكی تریٚو ترێی كاڵو نەگەییو دەبنە هۆی كێشە لە گەدەدا. لە زۆربەی ئازارەكانی گەدە خواردنی تریٚ دروست نیە هەڵبەت خواردنەوەی ئاوی تریٚ گەیشتوو شیرن كێشەیەكی نیە.

لە هەندێك لە كتێبەكان باسكراوە كە خواردنەوەی ئاوی سارد لە پاش خواردنی تریٚ دروست نیەو دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە كاری گەدەدا.

شكۆفەكانی تریٚ بۆ سووتانەوەی سەری دڵ، بەد هەرسكردنو ڕشانەوە باشن. بۆ ئەم مەبەستە نزیكەی كەوچكێك لە شكۆفەكانی

ترێ لە ناو ئاودا بکوڵێنن‌و پاش نان خواردن نیو ئیستکانی لێ بخۆنەوە

بەی:

میوەی بەی بۆ گەدە سوودمەندە. دەکرێت بەی پاش وشك کردنی لەناو ئاودا بکوڵێندرێت‌و بخورێتەوە ئەم ئاوە کاریگەری باشی بۆ بەهێزکردنی گەدە هەیە. نزیکەی ٣٠ گرام لە دەنکی بەی لە دوو پەرداخ ئاودا بکوڵێنن. ئەم خۆشانەیە ژانی گەدە لادەبات.

بۆ چاکبوونەوەی برینی گەدەو دوانزدوگرێ ئاوی بەی بگرن یەك پەرداخ لەم ئاوە لەگەڵ پەرداخێك ڕۆنی زەیتون تێکەڵ بکەن‌و ئەم تێکەڵە ئەوەندە بکوڵێنن تا بە ئەندازەی پەرداخێك بمێنێتەوە.

خواردنی ئەم ڕۆنە بۆ چارەسەری گەدەو دوازدەگرێ بەسوودە. ئاگادار بن کە ئەم ڕۆنە لە گرووپی چەوری هەژمار بکەن‌و لەکاتی خواردنی ئەم ڕۆنە ڕێژەکەی لە خواردنە چەوریەکان کەم بکەن.

نارنج:

گەڵاو گوڵو پێستی نارنج بەهێزکەری گەدەن. دەمکراوی گەڵای نارنجو خواردنەوەی پاش نان خواردن دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی بەد هەرسکردن.

ئەو گەدانەی کە ترشەلۆکی زیاتر لە ڕێژە دەچۆڕێنن، یان ئەو کەسانەی کە سووتانەوەی سەری دڵیان هەیە دەتوانن بەم شێوەیە کار بکەن: گەڵای نارنج یان پیستەکەی لە ئاوی کوڵێندراو دەم بکەنو ئەگەر لە پیستی نارنج سوودتان وەرگرتووە بەر لە خواردنو ئەگەر لە گەڵای نارنج سوودتان وەرگرتوە پاش خواردن نزیکەی پەرداخێکی لێ بخۆنەوە. مرەبای پێستی نارنج بۆ لەبین بردنی بای گەدە سوودمەندە.

سێو:

بە هەمان شێوەی پێشتر باسکرا سێو خاوەنی ماددەی (پکتین)ەو خواردنی سێو لە چارەسەرکردنی برینی گەدەو نەشتەرگەری گەدە بەسوودە. هەڵبەت باشترە کە پێستی سێو لێ بکرێتەوەو ڕەندە بکرێت پاشان بخورێت.

هەرمێ:

هەرمێ یەکێکە لە میوە بەسوودەکان بۆ گەدە ئەو تاکانەی کە لەژێر پارێزکردنەکانی کەم فیبری دان یان گەدەکەیان نسبەت بە میوەکان هەستیارە دەتوانن لە کەمپوتی هەرمێ سوود وەرگرن. ئەگەر سوود لە هەرمێ وەردەگرن‌و دوچاری نەخۆشیەکانی گەدەن باشترە پێستی هەرمێ لێ بکەنەوەو پاشان بخۆن. ئەگەر پێستی هەرمێ ووشك بکرێت‌و لە یەك پەرداخ ئاودا دێم بکەن‌و بخۆنەوە بۆ لابردنی کێشەی بەد هەرسکردن بەسوودە. هەرچەندە کە خواردنی پێستی هەرمێ لە حاڵەتی ئاسایی دا ڕەنگە ئەم کێشەیە زیاتر بکات.

هەنجیر:

هەنجیر بۆ هەندێك کەس سوودمەند نیەو دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشەکانی گەدە، ئەم بابەتە لەبارەی هەنجیری وشك دروست نیە. بۆ لابردنی کێشەی بەد هەرسکردن دەتوانن سوود لە هەنجیری ووشك کە لەناو ئاودا تەڕکراوە وەربگرن. ئەم هەنجیرە ئەگەر بەیانی بە خورینی بخۆردرێت کاریگەری زیاتری هەیە ئەگەر شەکری زیاد کردبێت نابێت ئەو کەسانە بخۆن کە نەشتەرگەری گەدەیان ئەنجام داوە.

هەنار:

خواردنی زۆری هەنار دەبێتە هۆی بای سك، ئەگەر هەنار لەگەڵ ناوکەکەی بخورێت ئەوا خاوەن فیبریکی زۆرەو لە پارێزکردنێکی فیبری کەم وەکو پارێزکردنی نەخۆشی دەرکەوتنی گەدە نابێت بخورێت. هەنار بە تایبەت جۆرە ترشەکەی نابێت لە نەخۆشی برینی گەدە بخورێت.

خواردنی هەناری شیرین لەگەڵ پیستی ناسکی نێوان دەنکەکان بە تایبەت بەیانی بە خورینی بۆ گەدە بەسوودەو دەتوانێت ڕێگری لە شێرپەنجەی گەدە بکات.

مەوادی سك ڕێخەرو نەرم کەرەوە

هەڵووژە، قەیسی یان ئاوەکەیان، ڕەگو ڕیشەی بنی ڕێواس بە شێوەی کوڵاو. دەمکراوی گەڵای سینامەکی، میوە لەگەڵ پیست، ڕیشەی ڕووەکی زرشك بە شێوەی دەم کراو، شیلەی داری گەز بە شێوەی تواندنەوە لە ئاودا، شەربەتی شێوەران "خاکشیر"، گوڵی وشك کراوی داری خۆخ، ڕۆنی ڕوەکی وەکو گەرچەك، کونجی، زەیتوون، گوێزی هیندی، بادام.

لەو دۆخەی کە تاکەکە پارێزکردنی فێبری کەم پەیڕەو دەکات بۆ ڕێگرتن لە قەبزی دەکرێت لەم مەوادانە سوود وەربگرێت.

مەوادی بەرهەم هێنەر یان لابەری بای سک

فستق خواردنی زۆر دەبێتە هۆی بای سک بۆیە لە زۆربەی نەخۆشیەکانی گەدە خواردنی دروست نیە. هەرچەندە خواردنی بڕێکی کەمی فستق دەبێتە هۆی بەهێزبوونی دەربیچەکانی گەدە بۆ نەخۆشی سووتانەوەی سەری دڵ سوودی هەیە.

گندۆرە بە تایبەت ئەگەر زۆر بخورێت، زرشک، شاتوو، ئەگەر پاش خواردن بخورێت، گێلاس ئەگەر پاش خواردن بخورێت دەبێتە هۆی بەدی هاتنی بای سک. دانەوێڵەکانی وەکو نۆك، لۆبیا، لەپە دەبنە هۆی بەدی هاتنی بای سک وەلێ ئەگەر ئەم دانەوێڵانە چەند کاتژمێرێك لەناو ئاودا تەڕ بکرێنو ئاوەکەیان بڕێژرێت نابنە هۆی بەدی هاتنی بای سک. کەلەرمو گوڵی کەلەرم، گەڵای چەوەندەر، توورو پیاز لە زۆربەی کاتەکاندا دەبنە هۆی بەدی هاتنی بای سک.

بۆ لابردنی بای سك یەك بەش زیرە[1] سێ بەش گوڵە حاجیانە سێ بەش گەڵای نەعنا، سێ بەش گەڵای کیاکتك لەگەڵ یەکتر تێکەڵ بکەنو کەوچکێکی چا لەناو فنجانێکی ئاوی گەرم بکەنو بۆ ماوەی ١٠ خولەك سەبر کەن تا دەم بێت. ئەم گیراوەیە هەر ڕۆژ بەیانیو شەو نیو کاتژمێر بەر لە خواردن بخۆنەوە.

ڕزگارکردنی نەوەی ئایندە لە نەخۆشیەکانی گەدە:

بە هەمان شێوە کە دەزانن دابو نەریتی خواردنی منداڵەکان کە نەوەی ئایندە پێك دێنن، لە لایەن دایكو باوکیانەوە بناغەیان بۆ دادەنرێت. بۆیە ئێوەی دایكو باوك لە پێکهێنانی دابو نەریتەکانی دروستی خواردەمەنی لە منداڵەکەتان ڕۆڵێکی گرنگتان لە ڕزگارکردنی نەوەی ئایندە لە نەخۆشیەکانی گەدە هەیە.

١- بەر لە شەش مانگ هیچ خواردەمەنیەك بێ جگە لە شیر بە ساواکەتان نەدەن تا بەر لە شەش مانگ، کۆئەندامی هەرسکردنی بۆ وەرگرتنی هیچ خواردنێك بێ جگە لە شیری دایك ئامادە نیە. پێدانی

[1] زیرە:
گەڵایەکی گوڵ سپیو گۆپکەی چەتر ئاسایەو بەری ئەو گیایە کە بۆنخۆشەو وەك بەهارات دەخورێت.

هەر جۆرە خواردنێك بە ساواکە دوچاربوونی بە نەخۆشیەکانی گەدە زیا دەکات.

٢- هەوڵ نەدەن کە منداڵەکانتان بە خواردنی چەرەزات، خواردنی دەستکردو.... خوو بگرێ. رێگا مەدەن منداڵەکانتان جۆرەکانی چوکلێت، پوفك، نۆشابە بخوات. هەمدیسان خواردەمەنی خێزانەکەتان لەناو مەوادی وەکو سویس، کالباس، هەمبەرگر، پیتزا، چیپس هەڵنەبژێرن. ئەم جۆرە خواردەمەنیانە بە جۆرێك لە فەرهەنگی بەرزو هێمایەك بۆ پێشکەوتن لەقەڵەم نەدەن.

٣- لە جەوێکی ئارامو دوور لە شەڕ، تەلەفزیۆنو.... خواردنەکەتان بخۆن. رێگا بە منداڵەکانتان مەدەن کە لەپێش تلەفزیون خواردنەکەی بخوات.

٤- بەیانیەکان کەمێك زووتر لە خەوی هەڵسێنن‌و بۆ خواردنی نانی بەیانی ئامادەی بکەن.

٥- بڕوانە بەشی ڕۆڵی کێشەکانی خواردەمەنی لە نەخۆشیەکانی گەدەو ئەو شتانەی کە وتراوە با منداڵەکەتان وەك نەریتێك پەیرەویان بکات.